Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΣΚΙ
ΔΙ' ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

ΥΠΟ
ΧΡΗΣΤΟΥ Σ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ
Λοχαγοῦ Πεζικοῦ



Η
ΤΕΧΝΙΚΗ
ΤΟΥ ΣΚΙ

ΔΙ' ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ

ΥΠΟ

ΧΡΗΣΤΟΥ Σ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 1956

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΩΣ ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΟΛΥΜΠΙΑΚΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

κ. ΒΑΣ. ΛΕΟΝΤΟΠΟΥΛΟΥ

Σὲ κάθε ζήτημα ἡ θεωρία ἐὰν δὲν συνοδεύεται καὶ ἀπὸ τὴν πρᾶξιν ἐν προκειμένῳ ἄσκησιν, δὲν ἠμπορεῖ καὶ ἰδίως δι' ἕνα ἐγχειρίδιον τοῦ σκὶ νὰ εἶναι χρήσιμον.

Τὸν Λοχαγὸν Παπαγεωργίου Χρῆστον ὑπηρετήσαντα εἰς τοὺς Λ.Ο.Κ. λαβόντα μέρος εἰς Πανελληνίους ἀγῶνας καὶ Διεθνεῖς τοιούτους, παρηκολούθησα καὶ φρονῶ ὅτι ἦτο ὁ πλέον ἐνδεδειγμένος διὰ τὴν συγγραφὴν ἐγχειριδίου διὰ τὸ σκί.

Β. ΛΕΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΡΧΙΑΤΡΟΥ ΠΑΠΑΡΕΣΚΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ
ΤΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ ΤΟΥ C. I. S. M.

Νομίζω πὼς δὲν ὑπάρχει στὸν τόπο μας ἁρμοδιώτερος ἀπὸ τὸν Λοχαγὸ Παπαγεωργίου Χρῆστο νὰ γράψῃ τὸ διδακτικὸ αὐτὸ ἐγχειρίδιο.

Πιστὸς στὴ θρησκεία τοῦ λευκοῦ αὐτοῦ σπὸρ τοῦ τόσον ὡραίου καὶ πραγματικὰ ἀθλητικοῦ, μὲ σημαντικὸ ἀριθμὸ συμμετοχῶν σὲ ξένες καὶ ἐγχώριες ὀργανώσεις, μὲ τὴν πεῖρα τοῦ συμμετέχοντος καὶ τὴν παρατηρητικότητα ἐκείνου ποὺ θέλει νὰ διεισδύσῃ, στάθηκε ἱκανὸς νὰ περάσῃ γρήγορα τὸ δύσκολο χῶρο ποὺ χωρίζει τὴ γνῶσι ἀπὸ τὴν ἱκανότητα τῆς διδαχῆς.

Στὴν Α.Σ.Ε.Α.Ε.Δ. ἔχομε παραμελήσει τὸ σκὶ καίτοι εἶναι τόσο στρατιωτικό. Εἴμεθα εὐτυχεῖς ποὺ ἤδη ὁ συγγραφεὺς βρίσκεται στοὺς κόλπους μας καὶ τὸ βιβλιαράκι του στὴ διάθεσί μας.

ΝΙΚ. ΠΑΠΑΡΕΣΚΟΣ
ΑΡΧΙΑΤΡΟΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΑΝΤ/ΡΧΟΥ ΚΑΝΕΛΛΟΥ ΡΗΓΑ
τ. ΔΙΟΙΚΗΤΟΥ Κ. Ε. ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΩΝ

Κύριε Παπαγεωργίου,

Ἐδιάβασα τὸ πόνημά σας μετὰ προσοχῆς.

Ὡς παληὸς χιονοδρόμος καὶ Διοικητὴς τοῦ Κέντρου Ἐκπαιδεύσεως Χιονοδρόμων ἐπὶ σειρὰν ἐτῶν, παρηκολούθησα ἀπὸ τὰ πρῶτα του βήματα τὸ ΣΚΙ ἐν Ἑλλάδι μέχρι τῆς σημερινῆς του ἐξελίξεως.

Οἱ πρωτοπόροι Ἕλληνες διδάσκαλοι τοῦ ΣΚΙ κ. κ. Δέφνερ, Ρίζος, Γιαννούλης καὶ ἄλλοι, δὲν εἶχαν, οὔτε τὰ σημερινὰ μέσα καὶ βοηθήματα, οὔτε τὴν πεῖραν τῶν σημερινῶν διδασκάλων μεταξὺ τῶν ὁποίων εἶσθε καὶ σεῖς.

Τὸ ἐγχειρίδιόν σας περιέχει ὅλα τὰ στοιχεῖα καὶ ἀποτελεῖ τέλειον βοήθημα διὰ μίαν καλὴν ἀρχὴν δι᾽ ἕνα ἀρχάριον χιονοδρόμον καὶ ἂν ἡ καλὴ ἀρχὴ εἶναι τὸ ἥμισυ τοῦ παντὸς σὲ ἄλλα ζητήματα, στὸ ΣΚΙ εἶναι τὰ τρία τέταρτα κατὰ τὴν γνώμην μου.

Εὑρίσκει ὁ ἀρχάριος, ἀλλὰ καὶ ὁ προχωρημένος ἀκόμη χιονοδρόμος εἰς τοῦτο, τὰς πρώτας βασικάς, ὀρθὰς καὶ ἀπαραιτήτους εἰδικὰς γνώσεις, ἃς δέον νὰ ἐφαρμόσῃ, ἵνα ἐξελιχθῇ εἰς καλὸν χιονοδρόμον.

Τὸ ἐγχειρίδιόν σας θὰ προλάβῃ βασικά τινα διαπραττόμενα σφάλματα, ἅτινα ἀπαιτοῦν χρόνον καὶ προσπάθειαν ἵνα ἀποβληθῶσι καὶ πολλάκις βασανίζουν καθ᾽ ὅλην τὴν χιονοδρομικήν του ζωὴν τὸν χιονοδρόμον καὶ ἐπιδροῦν σημαντικὰ ἐπὶ τῆς ἐξελίξεώς του.

Πολύωροι συζητήσεις ἐλάμβανον χώραν εἰς Κ.Ε.Χ. κατὰ τὰ πρῶτα χρόνια τῆς λειτουργίας του, πρὸς ἐξακρίβωσιν καὶ διόρθωσιν διαπραττομένων σφαλμάτων καὶ πολλάκις πολλὰ ἐρωτήματα ἔμενον ἀναπάντητα λόγῳ μὴ ὑπάρξεως κανενὸς βοηθήματος.

Τὸ ἐγχειρίδιόν σας ἔρχεται ὡς ἐπίκουρον καὶ ὡς ἕνα πολύτιμον βοήθημα διὰ τοὺς ἀρχαρίους, ἀλλὰ καὶ τοὺς κάπως προχωρημένους χιονοδρόμους, δι᾽ ὃ καὶ συνιστῶ τοῦτο θερμῶς.

ΡΗΓΑΣ ΚΑΝΕΛΛΟΣ
ΑΝΤ/ΡΧΗΣ ΠΕΖΙΚΟΥ

ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Σκοπὸς τοῦ παρόντος ἐγχειριδίου μου εἶναι νὰ βοηθήσῃ τοὺς ἀρχαρίους χιονοδρόμους στὴν ὀρθὴν ἐκμάθησι τοῦ εὐγενικοῦ αὐτοῦ σπὸρ ποὺ λέγεται ΣΚΙ.

Ἡ ἔλλειψις καταλλήλων ἐγχειριδίων στὴ χώρα μας καὶ ἡ διακαὴς ἐπιθυμία μου νὰ βοηθήσω τοὐλάχιστον εἰς τὰ πρῶτα τους βήματα ὅλους τοὺς ἐπιθυμοῦντας ν' ἀσχοληθοῦν μὲ τὸ ὡραῖον αὐτὸ σπόρ, μὲ ἔκαμαν νὰ γράψω αὐτὸ τὸ ἐγχειρίδιον μὲ τὴν πεποίθησιν ὅτι θὰ συμβάλω καὶ ἐγὼ στὴν πιὸ ἄνετη καὶ σωστὴν ἐκμάθησι τοῦ σκί.

Τὸ σκὶ δὲν εἶναι ὅπως τὰ ἄλλα σπὸρ μὲ τὰ ὁποῖα ἀσχολούμεθα ὅλοι.

Θ' ἀκούσατε ὅτι τὸ σκὶ εἶναι ἕνα σπὸρ ἐπικίνδυνο. Ὄχι ὅμως τόσο ἐπικίνδυνο ὅσο ἡ κολύμβησις.

Ὁποιοσδήποτε χιονοδρόμος θὰ σᾶς πῇ πὼς ὅταν πέφτει μέσα στὸ χιόνι δὲν πνίγεται. Δὲν εἶναι τόσον ἐπικίνδυνο ὅσον ἡ ἱππασία, ποὺ ἔχετε νὰ πέσετε ἀπὸ τόσο ψηλά, οὔτε τόσον ἐπικίνδυνο ὅσον ὅταν ὁδηγῆτε ἕνα μοτοσακκὸ ἢ μία μοτοσυκλέττα καὶ τόσα ἄλλα σπόρ.

Ἡ προσπάθειά μου εἶναι νὰ μάθετε τὸ σκὶ γιὰ διασκέδασι, εὔκολα καὶ εὐχάριστα, ἀποφεύγοντας μικροατυχήματα ποὺ ἐπηρεάζουν τοὺς ἀρχαρίους, ἐλλείψει δὲ καταλλήλων ἐκπαιδευτῶν, νὰ σᾶς βοηθήσω εἰς τὸ νὰ γίνετε ἱκανοὶ νὰ μάθετε τὸ σκὶ ἔτσι ὥστε νὰ ἐλέγχετε τὴν ταχύτητά σας, νὰ στρίβετε ὅπου θέλετε, νὰ ἀποφεύγετε ἐμπόδια ποὺ θὰ προβληθοῦν στὸ δρόμο σας καὶ νὰ σταματᾶτε ὅπου θέλετε σεῖς, δηλαδὴ νὰ ὁδηγῆτε τὰ σκὶ σας ὅπως τὸ ποδήλατο.

Αὐτὴ εἶναι ἡ τέχνη τοῦ σκί.

Πιστεύω ὅτι εἰς τὸ παρὸν ἐγχειρίδιον θὰ εὕρετε τὴν μέθοδο μὲ τὴν ὁποίαν θὰ ἐπιτύχετε στὸ ἐλάχιστο χρονικὸν διάστημα τὴν μεγαλυτέραν πρόοδον.

Ἡ μέθοδος ποὺ ἀκολουθῶ διὰ τὴν διδαχὴ τοῦ σκὶ εἶναι γνωστὴ ὡς μέθοδος τοῦ ALBERG ἡ ὁποία τόσον ἐπιτυχῶς ἀνεπτύχθη ἀπὸ τὸν Ἑλβετὸν HANNES SCHNEIDER ποὺ δικαίως ἀποκαλεῖται πατέρας τοῦ συγχρόνου σκί.

Εἶχα τὴν τύχη νὰ παρακολουθήσω πολλοὺς ξένους χιονοδρό-

μους εἰς τὸ ἐξωτερικόν, οἱ ὁποῖοι ἐφαρμόζουν πιστὰ τὴν μέθοδον αὐτήν.

Θὰ ἤθελα νὰ τονίσω ἀκόμη ὅτι, τὸ σκὶ εἶναι ὑγιεινότατο σπόρ, εἶναι τὸ σπὸρ ποὺ ἀναπτύσσει τὴν τόλμη, τὴν εὐστροφία τοῦ πνεύματος, τὴν σωματικὴ ρώμη καὶ μαζὶ μὲ αὐτὰ τὴν ἀγάπη πρὸς τὸ βουνὸ καὶ τὸ χιόνι. Τὸ σκὶ εἶναι τὸ σπὸρ ποὺ δὲν ἀπαιτεῖ μπράτσα καὶ μεγάλην σωματικὴ δύναμι, ἀλλὰ θέλει μυαλό.

Ἀφοῦ μάθετε καλὰ τὴν τεχνικὴ τὴν ὁποίαν ἐκθέτω στὸ παρὸν ἐγχειρίδιον νὰ εἶσθε βέβαιοι πὼς μὲ μίαν καλὴν προσπάθεια καὶ ἐπίδειξι ζήλου θὰ γίνετε καὶ ἱκανοὶ ἀθληταὶ γιὰ νὰ λάβετε μέρος σὲ χιονοδρομικοὺς ἀγῶνας.

Σᾶς εὔχομαι λοιπὸν καλὴν πρόοδο.

ΧΡΗΣΤΟΣ Σ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

ΜΕΡΟΣ Α'

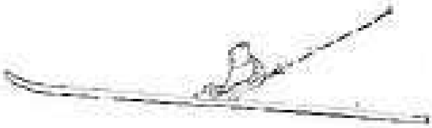
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

1. ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ ΣΚΙ

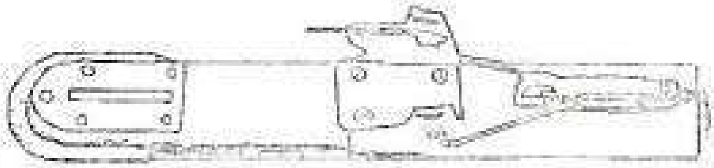
Τρία εἴδη σκὶ χρησιμοποιοῦνται στὴ χιονοδρομία.

α) Σκὶ ἀνωμάλου δρόμου (βλέπε εἰκόνα 1). β) Σκὶ καταβάσεων (βλέπε εἰκόνα 2). γ) Σκὶ ἁλμάτων.

Τὸ μῆκος αὐτῶν τῶν σκὶ πρέπει νὰ εἶναι ἴσον μὲ τὸ ἀνάστημα ποὺ ἀποκτᾶ ὁ χιονοδρόμος ὅταν αὐτὸς ἔχει ὑψωμένο τὸ χέρι πρὸς τὰ πάνω (βλέπε εἰκόνα 3).



Εἰκ. 1. Σκὶ ἀνωμάλου δρόμου



Εἰκ. 2. Σκὶ καταβάσεως

Εἰς τὴν χώραν μας σήμερον χρησιμοποιοῦμε μόνον τοὺς δύο πρώτους τύπους καὶ μ' αὐτοὺς θ' ἀσχοληθῶ.

2. ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΣΚΙ

Τὰ σκὶ ἀνωμάλου δρόμου διαφέρουν ἀπὸ τὰ τῶν καταβάσεων κατὰ τὸ ὅτι οἱ δέστρες πιάνουν μόνον τὸ μπροστινὸ μέρος τοῦ παπουτσιοῦ καὶ συγκεκριμένως ἀπὸ τὸ βάρδουλο τοῦ παπουτσιοῦ. Τὸ πίσω μέρος τοῦ παπουτσιοῦ μένει ἐλεύθερο γιὰ νὰ δίδῃ φυσικὴν κίνησι σ' ὁλόκληρο τὸ πόδι (βλέπε εἰκόνα 1).

Ἐπίσης διαφέρουν εἰς βάρος, εἰς πλάτος καὶ εἰς τὸ ὅτι τὸ κάτω μέρος τοῦ σκὶ καὶ οἱ πλευρὲς δὲν ἔχουν μεταλλικὲς γωνίες.

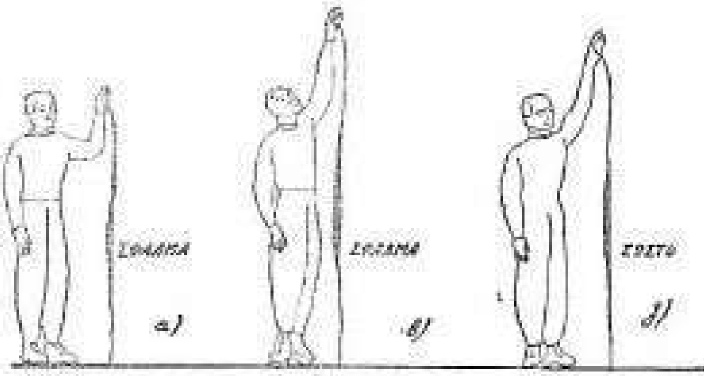
Τὰ σκὶ καταβάσεων (βλέπε εἰκόνα 2) διακρίνονται ἀπὸ τὰ τοῦ ἀνωμάλου ἀπὸ τὸ βάρος - πλάτος - πάχος, ἀπὸ τὶς μεταλλικὲς γωνίες ποὺ ἔχουν στὸ κάτω μέρος τῶν σκὶ καὶ ἀπὸ τὶς δέστρες ποὺ ἔχουν τὴν ἰδιότητα νὰ πιάνουν ὅλο τὸ παπούτσι καὶ νὰ τὸ σταθεροποιοῦν πάνω στὸ σκὶ οὕτως, ὥστε σκὶ καὶ παπούτσι ν' ἀποτελοῦν ἕνα σῶμα.

Αὐτὸ εἶναι βασικὸ διότι ἔτσι ἀποφεύγονται ἀτυχήματα τῶν ποδιῶν καὶ εἰδικῶς εἰς τοὺς ἀστραγάλους.

Μὲ τὰ σκὶ ἁλμάτων δὲν θ' ἀσχοληθῶ διότι δὲν χρησιμοποιοῦνται στὴν Ἑλλάδα.

3. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΙΣ ΤΩΝ ΣΚΙ

Τὰ σκὶ ἀνωμάλου δρόμου χρησιμοποιοῦνται ἀπὸ χιονοδρόμους στρατιώτας ποὺ ἔχουν εἰδικὴν ἀποστολὴν π.χ. ἀγγελιοφόρους, παρατηρητάς, περιπόλους καὶ ἀπὸ χιονοδρόμους ἀθλητὰς εἰδικοὺς εἰς τὰ ἀγωνίσματα ἀνωμάλου δρόμου καὶ γιὰ ἀποστάσεις 12, 16, 18, 20, 30 χιλιομέτρων. Ἡ ἰσορροπία καὶ ἡ τεχνικὴ μὲ τὰ σκὶ ἀνωμάλου δρόμου εἶναι ἀρκετὰ δύσκολη καὶ εἰδικὴ καὶ διαφέρει ριζικὰ ἀπὸ τὴν τεχνικὴ τῶν καταβάσεων.



Εἰκ. 3. Ὕψος τῶν σκὶ

Τὰ σκὶ καταβάσεων χρησιμοποιοῦνται ἀπὸ τμήματα χιονοδρόμων ποὺ συνήθως κινοῦνται ὅλοι μαζὶ εἰς φάλαγγα καὶ ἀπὸ ἀθλητὰς τῶν τεχνικῶν καταβάσεων.

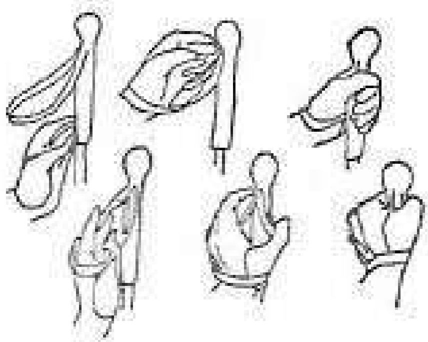
Μὲ τὰ σκὶ καταβάσεων ἔχουμε μεγαλύτερη ἰσορροπία καὶ εὐστάθεια λόγῳ τοῦ φάρδους καὶ τῶν εἰδικῶν δεστρῶν.

4. ΑΡΒΥΛΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΩΝ

Αὐτὰ πρέπει νὰ εἶναι κανονικὰ στὸ πόδι, οὔτε μεγάλα οὔτε μικρά. Διότι ἐὰν εἶναι μεγαλύτερα ἀπὸ τὸ πόδι τοῦ χιονοδρόμου, ὑπάρχει κίνδυνος ἐξαρθρώσεων μερῶν τοῦ ποδιοῦ, ἐὰν εἶναι μικρότερα, τότε πιθανὸν νὰ δημιουργήσουν κρυοπαγήματα καὶ τραύματα ποὺ δὲν θεραπεύονται εὔκολα στὸ βουνό.

5. ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ

Κρατῆστε τὰ μπαστούνια κατὰ τὸν ὀρθὸ τρόπο (βλέπε εἰκόνα 4). Τὸ μῆκος τῶν μπαστουνιῶν πρέπει νὰ φθάνῃ μέχρι τὸ ὕψος τῆς μασχάλης.



Εἰκ. 4. Πιάσιμο μπαστουνιῶν

ΚΑΝΩΝ

Ἐπιθεωρήσατε τὰ σκὶ καὶ τὰ μπαστούνια ποὺ χρησιμοποιεῖτε πρὶν ἀρχίσετε τὴν ἐκπαίδευσιν πρὸς ἐξακρίβωσιν πιθανῶν βλαβῶν.

ΜΕΡΟΣ Β'

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΣΚΙ

6. ΣΚΙ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΔΑΦΟΣ

Κάθε φορὰ ποὺ πρόκειται νὰ γίνῃ ἐκπαίδευσις ἀπαραίτητον εἶναι νὰ ἐξετασθῇ πρῶτα—πρῶτα ἡ καλὴ προσαρμογὴ τῶυ παπουτσιῶν πάνω στὰ σκί, πρὸς ἀποφυγὴν ἀτυχημάτων ὅπως ἀνέφερα ἀνωτέρω.

Ἡ ἐκπαίδευσις πάνω στὰ σκὶ ἀρχίζει μὲ βηματισμαὺς δηλ. σάν νὰ βαδίζουμε χωρὶς σκὶ πάνω σὲ ὁμαλὸ ἔδαφος καὶ χωρὶς μπαστούνια. Δρόμοι καὶ μονοπάτια ἀποφεύγονται κατὰ τὸ ἀρχικὸ στάδιο τῆς ἐκπαιδεύσεως. Τὸ στάδιον αὐτὸ διδάσκεται μόνον σὲ ἐ π ί π ε δ ο ν ἔδαφος.

Εἰς τὸ τέλος τῆς ἀσκήσεως αὐτῆς ὁ χιονοδρόμος θὰ εἶναι ἱκανὸς νὰ βαδίζῃ μὲ ἀσφάλεια, καὶ μὲ φορτίο, ἂν θέλῃ, καὶ πάνω σὲ ὁποιοδήποτε ἔδαφος σκεπασμένο μὲ χιόνια.

Ἀφοῦ μάθετε νὰ βαδίζετε μὲ τὰ σκὶ χωρὶς μπαστούνια, δὲν εἶναι δύσκολον τώρα νὰ βαδίζετε καὶ μὲ τὴν βοήθεια τῶν μπαστουνιῶν.

7. ΣΚΙ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ

Ἀκολουθήσατε δρομολόγια ποὺ προσφέρουν τὴν ἐλαχίστην ἀντίστασιν ἔστω καὶ ἂν εἶναι μακρυνὰ τὰ περισσότερα. Ἀποφεύγετε πλαγιὲς ἀπότομες καὶ παγωμένες. Οἱ ὁμάδες χιονοδρόμων πρέπει, κατὰ τὸ δυνατόν, νὰ χρησιμοποιοῦν εὔκολα δρομολόγια καὶ ὁμολᾶ. Εἰς τὶς πολὺ παγωμένες πλαγιὲς ἐνδείκνυται ἡ χρησιμοποίησις δέρματος φώκιας κάτω ἀπὸ τὰ σκί.

Αὐτὰ τὰ δύο πράγματα, ἔδαφος καὶ δέρματα φώκιας εἶναι βασικὰ κα ἐπιδροῦν εἰς τὴν ἀνάπτυξιν τῆς τεχνικῆς τοῦ σκὶ σὲ ἀνώμαλο ἔδαφος.

Γιὰ νὰ γίνετε καλὸς χιονοδρόμος ἀναπτύξετε τὴν τόλμην καὶ τὴν ἰσορροπίαν.

Νὰ ἀσκῆσθε συνεχῶς ἔχοντες ὑπ' ὄψιν σας τὰ δύο ἀνωτέρω βασικὰ πράγματα. Ἡ ταχύτης θὰ ἔλθῃ ἀργότερα, ὡς ἀποτέλεσμα τῶν δύο αὐτῶν πραγμάτων.

Ἡ ἄσκησις θὰ ἐπιφέρῃ τόσον ἀντοχὴν ὅσον καὶ ταχύτητα.

Αὐξάνεται ἡ ἀντοχή σας, ὅταν μάθετε νὰ χρησιμοποιῆτε μόνον τοὺς μῦς ποὺ χρειάζονται. Μαθαίνοντας διαφόρους ρυθμοὺς μπορεῖται νὰ χρησιμοποιήσετε διαφόρους τύπους μυῶν καὶ συνεπῶς ἡ κούρασις νὰ εἶναι μικροτέρα.

8. ΠΤΩΣΕΙΣ

Οἱ πτώσεις φέρνουν κούρασι, ἀτυχήματα καὶ ἀπώλειαν χρόνου. Ὡς ἐκ τούτου προσπαθῆστε νὰ μάθετε σκὶ χωρὶς συχνὲς πτώσεις.

Γιὰ ν' ἀποφύγετε τὶς πτώσεις, ἀποφεύγετε νὰ πέφτετε μόνοι σας ἀπὸ φόβο καὶ ἐντείνετε τὶς προσπαθειές σας νὰ ἰσορροπήσετε ὅταν εἶναι δυνατόν. Νὰ εἴσθε συγκεντρωμένοι στὸν ἑαυτό σας ὅταν κάνετε σκί. Ἔτσι θ' ἀποφύγετε πολλὰς πτώσεις καὶ ἀτυχήματα.

Σὲ κάθε πτῶσι μὴ κάνετε γρήγορες κινήσεις γιὰ νὰ σηκωθῆτε ἀλλὰ πάντοτε ἀργὲς καὶ μελετημένες.

Νὰ εἴσθε χαλαροί, ὁσάκις πέφτετε, καὶ νὰ μὴ σφίγγεσθε παρασυρόμενοι ἀπὸ τὸ ἔνστικτον τῆς αὐτοσυντηρήσεως, διότι τότε ὅλο τὸ σῶμα γίνεται σκληρὸ καὶ κινδυνεύετε κατὰ τὴν πτῶσι νὰ πάθετε ἀτύχημα.

Ὅταν πέσετε ἐλευθερώσετε τὰ σκί σας ἀπὸ τὸ χιόνι πρῶτα. Φέρτε τα παράλληλα τὸ ἕνα στὸ ἄλλο καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν κολλητά. Μετὰ προσπαθῆστε μὲ τὴν βοήθειαν τῶν μπαστουνιῶν νὰ σηκωθῆτε.

Ὅταν χάσετε τὸ βῆμα σας σὲ κάποια ἀπότομη πλαγιά, κρατήσατε τὰ σκὶ κάτω ἀπὸ τὸ σῶμα σας καὶ ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον κοντὰ στὴν πλαγιά. Ἔτσι μπορεῖτε μερικὲς φορὲς νὰ ξαναποκτήσετε τὴν θέσι σας, μεταφέροντες τὸ βάρος τοῦ σώματός σας πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ λίγο πρὸς τὰ ἔξω.

Μετὰ ἀπὸ κάθε πτῶσι σκεφθῆτε τί πρέπει νὰ κάμετε πρὶν προσπαθῆστε νὰ σηκωθῆτε.

Μὴ προσπαθήσετε νὰ σηκωθῆτε ἔχοντας τὶς μύτες τῶν σκὶ πρὸς τὰ κάτω, διότι τὰ σκί σας θὰ γλυστρίσουν καὶ θὰ σᾶς δημιουργήσουν καὶ ἄλλη πτῶσι. Ἀποφεύγετε νὰ κάμνετε σφιχτὲς κινήσεις καὶ νὰ καταβάλετε δύναμι γιὰ νὰ σηκωθῆτε. Διατρέχετε κινδύνους ἐξαθρώσεων.

Τέλος, ὅταν ἀντιληφθῆτε ὅτι ἡ πτῶσις σας εἶναι ἀναπόφευκτη, ἀφίσατε ὅλα τὰ μέλη τοῦ σώματός σας χαλαρὰ καὶ μὲ τὰ χέρια κοντὰ στὰ πλευρά σας γιὰ νὰ πέσετε. Ἔτσι ἀποφεύγετε ἀτυχήματα κατὰ 60 %.

Μετὰ ἀπὸ κάθε πτῶσιν, κάμνετε αὐτοκριτικὴ ἐπὶ τῶν αἰτίων ποὺ ἐπροκάλεσαν τὴν πτῶσι. Ἔτσι θὰ ἀνακαλύπτετε τὰ αἴτια τῆς πτώσεως καὶ θὰ διορθώνετε τὰ σφάλματά σας.

Κάθε φορὰ ποὺ πέφτετε πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ πρὸς τὰ πλάγια καὶ ὄχι πρὸς τὰ πίσω, ἔχετε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι κάμνετε ἕνα βῆμα πρὸς τὴν π ρ ό ο δ ο ν.

9. ΒΗΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΔΑΦΟΣ

Βηματισμοὶ μὲ σκὶ σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος εἶναι ἡ ἁπλούστερη κίνησις.

Κινῆστε τὰ χέρια σας καὶ τὰ πόδια σας σὰν νὰ βαδίζετε χωρὶς σκί.

Μὴ σηκώνετε τὰ σκί σας ἐπάνω ἀπὸ τὸ χιόνι, ἀλλὰ σέρνετέ τα πάνω στὸ χιόνι.

Ἐὰν ἀναγκάζετε τοὺς μῦς τῶν ποδιῶν σας νὰ σηκώνουν τὸ βάρος τῶν σκί, σὲ κάθε σας βῆμα, τότε μετὰ ἀπὸ ἐλάχιστο χρονικὸ διάστημα οἱ μῦς θὰ κουρασθοῦν ἀρκετὰ καὶ μαζί τους ὅλο τὸ σῶμα σας.

Ἀφῆστε στὸ χιόνι νὰ φέρνῃ τὸ βάρος τῶν σκί.

Γιὰ ν' ἀποφεύγετε τὸ γλύστρημα πρὸς τὰ πίσω, ἐνῶ ἀρχίζετε νὰ βαδίζετε, ρίξετε ἀργὰ τὸ σῶμα σας πρὸς τὰ ἐμπρός.

Κατάλληλη χρησιμοποίησις τῶν ποδιῶν, θὰ σας δώσῃ μεγαλύτερο γλύστρημα καὶ ταχύτητα. Φυσικώτερον εἶναι νὰ χρησιμοποιήσετε τὰ μπαστούνια περισσότερον ἀπὸ τὰ πόδια σας γιὰ νὰ κινηθῆτε πρὸς τὰ ἐμπρός.

Χρησιμοποιῆστε τὰ μπαστούνια ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον, διότι ἔτσι προσθέτετε μεγαλύτερη ταχύτητα.

Κρατῆστε τὰ μπράτσα κοντὰ στὰ πλευρά σας καὶ τὶς μύτες τῶν μπαστουνιῶν κοντὰ στὶς δέστρες τῶν σκὶ (βλέπε εἰκόνα 5). Ἡ κίνησις τῶν χεριῶν πρέπει νὰ γίνεται σχεδὸν κολλητὰ μὲ τὰ πλευρὰ τοῦ σώματος.


Εἰκ. 5. Θέσις χεριῶν καὶ μπαστουνιῶν

Ἀρχίζοντας τοὺς βηματισμοὺς μὴ σηκώνετε τὸ πόδι σας μαζὶ μὲ τὸ σκί, ἀλλὰ σπρώξατε τὸ πόδι σας καὶ τὸ σκὶ πρὸς τὰ ἐμπρὸς γλυστρώντας πάνω στὸ χιόνι καὶ ρίξετε συγχρόνως ὅλο τὸ βάρος τοῦ σώματος πάνω στὸ προπορευόμενο σκί. Ταυτοχρόνως μὲ τὴν ἀνωτέρω κίνησι σπρώξετε γερὰ μὲ τὸ ἀντίθετο μπαστοῦνι καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Μὴ σφίγγετε τὶς λαβὲς τῶν μπαστουνιῶν συνεχῶς.

Νὰ ἀνοίγετε τὰ δάχτυλά σας μόλις τελειώνει τὸ σπρώξιμο πρὸς τὰ πίσω.

Τὸ σπρώξιμο στὸ μπαστοῦνι νὰ συνεχίζεται μέχρις ἐκεῖ ποὺ φθάνει τὸ χέρι πρὸς τὰ πίσω.

Φέρνοντας τὸ μπαστοῦνι πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἀφίστε νὰ τὸ φέρῃ ὁ καρπὸς τοῦ χεριοῦ χωρὶς πρόσθετη δύναμι.

Καθὼς μπήγετε τὸ μπαστοῦνι στὸ χιόνι σπρῶχτέ το πρὸς τὰ κάτω καὶ πίσω.

Ἡ ἰσορροπία πάντοτε εἶναι τὸ πιὸ βασικὸ ζήτημα. Ὅταν τὴν ἀποκτήσετε, θὰ εὕρετε ὅτι ἡ χιονοδρομία δὲν εἶναι κάτι τὸ κουραστικό.

10. ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΕΩΣ ΤΩΝ 2 ΒΗΜΑΤΩΝ

Βαδίζοντας πάνω σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος καὶ χρησιμοποιώντας συνεχῶς χέρια καὶ πόδια θὰ ἔλθῃ κάποια στιγμὴ ποὺ θὰ αἰσθανθῆτε κούρασι μεγάλη στὰ χέρια σας.

Γιὰ νὰ ξεκουρασθοῦν λοιπὸν θὰ χρησιμοποιήσετε τὸν τρόπο τῶν 2 βη-

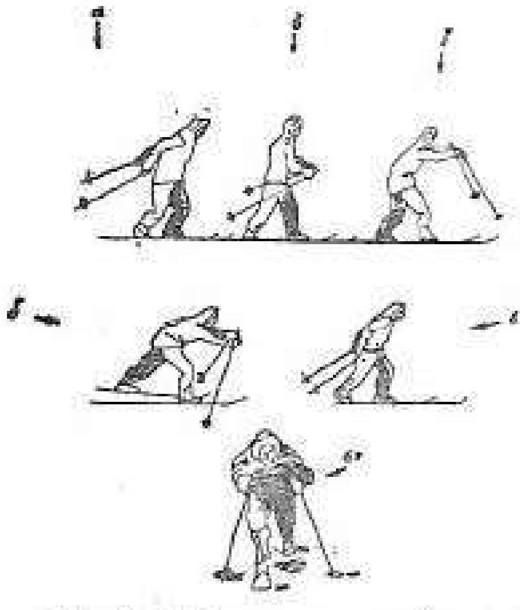
μάτων. Ἀρχίστε τὴν ἄσκησι χωρὶς μπαστούνια. Τοποθετῆστε τὰ σκί σας παράλληλα. Κάμψετε ἐλαφρὰ τὰ γόνατά σας, τὸ σῶμα ὄρθιο καὶ ἐλαφρὰ πρὸς τὰ ἔμπρός. Κάμετε ἕνα μικρὸ βῆμα μὲ τὸ ἀριστερό σας πόδι, ἐν συνεχείᾳ κάνετε ἕνα βῆμα μὲ τὸ δεξιό σας πόδι πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ τὸ γόνατο λυγισμένο. Ἀφίστε τώρα τὸ ἀριστερό σας σκὶ νὰ κινηθῆ ἐλεύθερα παρασυρόμενο ἀπὸ τὸ γλύστρημα τοῦ δεξιοῦ σας σκί. Γλυστρῆστε ὅσο μακρύτερα καὶ μαλακώτερα μπορεῖτε. Ἐνῶ γλυστρᾶτε, φέρτε τὸ ἀτιστερό σας πόδι ἀργὰ πρὸς τὰ ἐμπρὸς προπαρασκευαζόμενοι νὰ ἐπαναλάβετε τὴν ἄλλη κίνησι τῶν 2 βημάτων.

Ἀρχίστε τὸν δεύτερο βηματισμὸ πρὶν χάσετε τελείως τὴν ταχύτητά σας. Ἀφοῦ μάθετε τοὺς ἀνωτέρω βηματισμοὺς νὰ μάθετε τώρα νὰ χρησιμοποιῆτε καὶ τὰ μπαστούνια γιὰ πρόσθετη ταχύτητα.

Οἱ βραχίονες καὶ οἱ ὦμοι χρησιμοποιοῦνται περισσότερο στὸν τρόπο τῶν 2 βημάτων.

11. ΧΡΗΣΙΣ ΤΩΝ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΩΝ

Καθὼς κάνετε τὸ πρῶτο βῆμα σπρώξετε συγχρόνως καὶ μὲ τὰ δύο μπαστούνια. Μόλις ἀρχίσει τὸ γλύστρημα θέσετε τὰ μπαστούνια πίσω καὶ πρὸς τὶς ἄκρες τῶν σκὶ (βλέπε εἰκόνα 6α). Ἡ δύναμίς σας αὐξάνει κάμπτοντας τὸ σῶμα σας πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ ρίχνοντας ὅλο τὸ σῶμα πάνω στὰ μπαστούνια.



Εἰκ. 6. Τρόπος χρησιμοποιήσεως τῶν μπαστουνιῶν

Ἐνῶ γλυστρᾶτε ἑτοιμασθῆτε γιὰ τὸν ἑπόμενο βηματισμὸ φέρνοντας μπαστούνια, χέρια καὶ σῶμα ὅπως στὴν εἰκόνα 6β. Ἀφοῦ τελειώσει ὁ βηματισμὸς τοῦ ἀριστεροῦ ποδιοῦ καὶ πρὶν χάσετε τελείως τὴν ταχύτητά σας ἀρχίστε τὸν βηματισμὸ μὲ τὸ δεξὶ πόδι ἔχοντας χέρια, μπαστούνια καὶ σῶμα ὅπως στὴν εἰκόνα 6γ. Τώρα εἶσθε ἕτοιμος νὰ ἐπαναλάβετε τὴν πρώτη κίνησι.

Εἶναι ἀκριβῶς ἡ πρώτη κίνησις μὲ τὴν διαφορὰ ὅτι τώρα εὑρίσκεσθε ἐν κινήσει (βλέπε εἰκόνα 6δ, 6ε, 6στ).

Λυγίστε τὰ γόνατα γιὰ νὰ αὐξήσετε τὴ δύναμι πάνω στὰ μπαστούνια. Τὴν τελευταία στιγμὴ δῶστε ἕνα ἐπιπρόσθετο σπρώξιμο πάνω στὰ μπαστούνια. Ἔτσι ἐπιτυγχάνετε μεγαλύτερο γλύστρημα.

Μὴ ξεχνᾶτε νὰ ξεκουράζετε καὶ τὰ δάχτυλά σας ὅταν φέρνετε τὰ μπαστούνια ἀπὸ πίσω πρὸς τὰ ἐμπρὸς (βλέπε εἰκόνα 7).

12. ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΕΩΣ ΤΩΝ 3 ΒΗΜΑΤΩΝ

Ὅταν τὸ δρομολόγιο εἶναι εὔκολο (ἐπίπεδο ἔδαφος) χρησιμοποιεῖτε τὸν τρόπο τῶν 3 βημάτων σὰν μιὰ ἀλλαγὴ τοῦ τρόπου τῶν 2 βημάτων.

Κινηθῆτε κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο ὅπως στὸν τρόπο τῶν 2 βημάτων, προσθέτοντας ἕνα ἀκόμη βῆμα. Αὐτὸ φέρνει τὸ ἐναλλασσόμενο πόδι ἐμπρὸς εἰς κάθε γλύστρημα.

Ἀποτέλεσμα τοῦ τρόπου αὐτοῦ εἶναι ὅτι χρησιμοποιοῦνται νέοι μῦς καὶ ἐπομένως ξεκουράζεσθε.



Εἰκ. 7. Ξεκούρασμα τῶν δακτύλων

13. ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΕΩΣ

ΠΛΑΓΙΟ ΒΗΜΑ

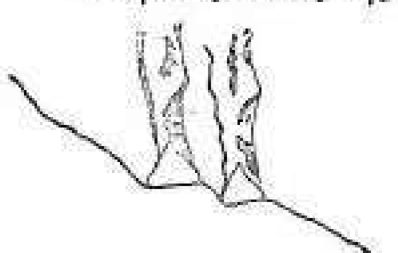
Τὸ πλάγιο βῆμα εἶναι ὁ ἁπλούστερος ἀλλὰ καὶ ὁ ἀργότερος τρόπος ἀναρριχήσεως σὲ μιὰ πλαγιά. Στέκοντας μὲ τὰ σκὶ κάθετα πρὸς τὴν πλαγιά, πιέστε τὶς γωνίες τῶν σκὶ σας ποὺ εἶναι πρὸς τὴν πλαγιὰ γιὰ νὰ ἀποφύγετε τὸ γλύστρημα πρὸς τὰ κάτω (βλέπε εἰκόνα 8).

Τώρα σηκῶστε τὸ σκὶ ποὺ εἶναι πρὸς τὴν πλαγιὰ 0,30 - 0,40 μ. πρὸς τὰ πάνω καὶ πατῆστε καλὰ μέσα στὸ χιόνι. Φέρτε ἐν συνεχείᾳ καὶ τὸ ἄλλο σκὶ παράλληλα πρὸς τὸ πρῶτο.

Ἐπαναλαμβάνετε τὴν κίνησι αὐτὴ ἕως ὅτου ἀνεβῆτε τὴν πλαγιὰ ποὺ θέλετε. Τοποθετεῖτε πάντοτε τὸ σκὶ κάθετα πρὸς τὴν πλαγιὰ χωρὶς τὸ μπροστινὸ ἢ πισινὸ μέρος τῶν σκὶ νὰ εὑρίσκετε πρὸς τὰ πάνω ἢ κάτω. Ἔτσι ἀποφεύγετε τὸ γλύστρημα πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἢ πρὸς τὰ πίσω.

Ὁ τρόπος αὐτὸς τῆς ἀναρριχήσεως κουράζει μόνον τοὺς μῦς τοῦ ἑνὸς ποδιοῦ. Συνήθως χρησιμοποιοῦμεν τὸν τρόπο αὐτὸ ὅταν ἡ πρὸς ἀναρρίχησιν πλαγιὰ εἶναι μικρῆς ἀποστάσεως καὶ μὲ ἀρκετὴν κλίσι.

Στὸ βαθὺ χιόνι κάνετε μικρότερα βήματα γιὰ ν' ἀποφεύγετε ἄσκοπη κούρασι.



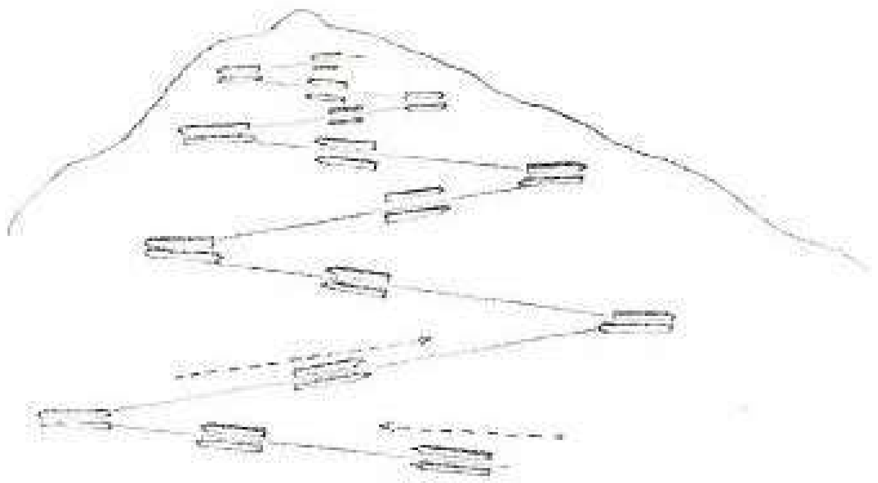
Εἰκ. 8. Πλάγιο βῆμα

14. ΕΓΚΑΡΣΙΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΕΩΣ

Ὁ ἐγκάρσιος τρόπος ἀναρριχήσεως, εἶναι ὁ πλέον ἄνετος τρόπος ἀναρριχήσεως σὲ μιὰ πλαγιά. Βαδίζοντας ὅπως καὶ σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος, ἐκλέξατε ἕνα δρομολόγιο μὲ μικρὴ κλίσι. Βαδίζοντας δώσατε

μίαν ἐλαφρὴ κλίσι στὰ σκὶ πρὸς τὴν πλαγιὰ γιὰ ν' ἀποφύγετε γλύστρημα πρὸς τὰ πίσω.

Μὴ βαδίζετε κατ' εὐθεῖαν ἐπάνω πρὸς τὴν πλαγιὰ ἀλλὰ ΖΙΚ-ΖΑΚ χρησιμοποιοῦντες ἐπιτόπιες στροφὲς ὅπου θέλετε (βλέπε εἰκόνα 9).



Εἰκ. 9. Ἐγκάρσιος τρόπος ἀναρριχήσεως

15 ΤΡΟΠΟΣ ΨΑΡΟΚΟΚΚΑΛΟΥ

Ἕνας καλὸς καὶ περισσότερον κουραστικὸς τρόπος ἀναρριχήσεως εἶναι ὁ τρόπος τοῦ ψαροκόκκαλου (βλέπε εἰκόνα 10).

Στέκοντας μὲ μέτωπο πρὸς τὴν πλαγιὰ ἀνοίξετε τὰ σκί σας οὕτως ὥστε οἱ πίσω ἄκρες τῶν σκὶ νὰ σχηματίσουν γωνία. Γιὰ ν' ἀποφύγετε τὸ γλύστρημα πρὸς τὰ πίσω πιέσετε τὶς ἐσωτερικὲς γωνίες τῶν σκὶ μέσα στὸ χιόνι καὶ στηριχθῆτε στὰ μπαστούνια.

Κινῆστε χέρια καὶ πόδια ἀκριβῶς σὰν βαδίζετε. Ὅταν τὸ ἀριστερό σας πόδι κινεῖται πρὸς τὰ ἐμπρός, σπρώξετε πάνω στὸ ἀριστερὸ μπαστούνι γιὰ νὰ ἐμποδίσετε τὸ δεξιό σας πόδι νὰ γλυστρήσῃ πρὸς τὰ πίσω.

Καθὼς τὸ ἀριστερό σας πόδι τοποθετεῖται στὸ χιόνι, θέσατε τὸ δεξιὸ μπαστούνι ἀκριβῶς κάτω ἀπὸ τὸ ἀριστερό σας πόδι.

Σπρῶξτε πάνω στὸ μπαστούνι τόσον ὅσο χρειάζεται γιὰ νὰ βοηθήσετε τὸ ἀριστερό σας σκὶ νὰ μὴ γλυστρᾷ πρὸς τὰ πίσω καθὼς κινεῖτε τὸ δεξιό σας σκὶ πρὸς τὰ ἐμπρός. Πολὺ γερὸ σπρώξιμο ἐπάνω στὰ μπαστούνια ἐπιφέρει πρόωρη κούρασι. Γιὰ τὸν λόγον αὐτὸν χρησιμοποιήσατε τὰ πόδια σας ὅσον τὸ δυνατὸν περισσότερον.

Γιὰ μακρυνὲς ἀναρριχήσεις ὁ τρόπος αὐτὸς δὲν ἐνδείκνυται. Πάντως μιὰ καλὴ χρῆσις τοῦ τρόπου αὐτοῦ ἐκτελουμένη μὲ ρυθμὸν εἶναι κατάλληλη γι' ἀναρριχήσεις σὲ μακρυνὲς ἀποστάσεις.

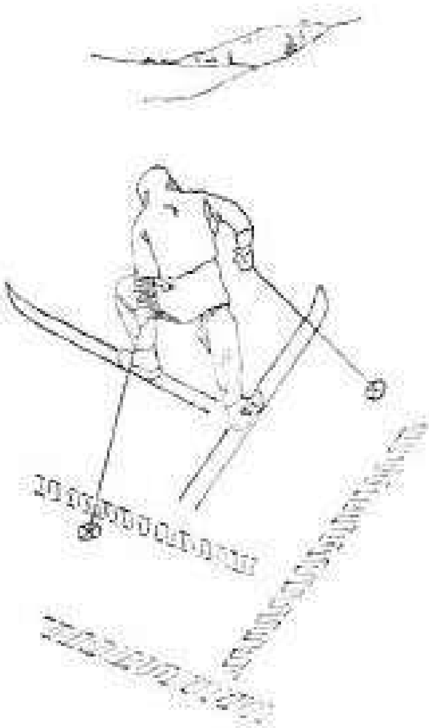
16. ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ ΣΤΡΟΦΗ

Ἡ ἐπὶ τόπου στροφὴ εἶναι ὁ καλύτερος καὶ ταχύτερος τρόπος γιὰ ν' ἀλλάξετε κατεύθυνσιν κατὰ 180° ἀποτελεῖ δὲ ἕνα μέρος τῆς ὅλης ἐκπαιδεύσεως κάθε καλοῦ χιονοδρόμου. Φαίνεται ἀπατηλὸς ὁ τρόπος αὐτὸς ἀλλὰ εὔκολα μαθαίνεται ἂν ἀρχίσετε σωστά.

Μιὰ καὶ κατορθώσατε νὰ κάμετε τὴν πρώτη στροφὴ θὰ δῆτε ὅτι δὲν δύσκολος ὁ τρόπος αὐτός.

Γιὰ νὰ στρίψετε ἐπὶ τόπου καὶ πρὸς τὰ ἀριστερά, μπήξετε τὸ ἀριστερό σας μπαστούνι στὴν πίσω ἄκρη τοῦ ἀριστεροῦ σας σκὶ καὶ 0,20 μ. περίπου ἀπὸ τὸ τέλος τοῦ σκὶ (βλέπε εἰκόνα 11).

Τώρα κλωτσῆστε τὸ ἀριστερό σας πόδι πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ πάνω σὰν νὰ θέλετε νὰ δώσετε μιὰ κλωτσιὰ σὲ μιὰ μπάλλα ποδοσφαίρου.



Εἰκ. 10. Τρόπος ψαροκόκκαλου

Πρέπει νὰ σηκώσετε τὸ πόδι σας ἀρκετὰ ὑψηλὰ ἔτσι ὥστε ἡ πίσω ἄκρη τοῦ σκὶ νὰ φθάσῃ εἰς τὸ ὕψος τῆς μύτης τοῦ δεξιοῦ σκὶ μὲ τὴν μύτη πρὸς τὰ ἄνω (βλέπε εἰκόνα 12).

Κατόπιν κάνετε μίαν στροφὴ ἀργὰ μὲ τὸ πόδι σας πρὸς τὰ ἀριστερὰ καὶ πρὸς τὰ ἔξω καὶ ἀφίστε το νὰ πέσῃ στὸ χιόνι παράλληλα πρὸς τὸ δεξιὸ σκί. Τώρα οἱ μύτες τῶν σκὶ ἔχουν διαφορετικὴν κατεύθυνσιν. Ἀμέσως μετὰ σηκῶστε μερικὰ ἑκατοστὰ ὁλόκληρο τὸ δεξί σας πόδι καὶ κάμετε μία στροφὴ πρὸς τὰ ἀριστερὰ μέχρις ὅτου τὸ δεξί σας σκὶ ἔλθει κατὰ μῆκος καὶ παράλληλα πρὸς τὸ ἀριστερό. Τὸ δεξιὸ μπαστούνι ἔρχεται μαζὶ συγχρόνως μὲ τὸ σκί. Τώρα πλέον βλέπετε πρὸς τὴν ἀντίθετη κατεύθυνσι (βλέπε εἰκόνα 13).

Γιὰ νὰ στρίψετε τώρα πρὸς τὰ δεξιὰ κάνετε ἀντιθέτως τὶς ἀντίστοιχες κινήσεις. Νὰ εἶσθε χαλαροὶ καθ' ὅλην τὴν διάρκειαν τῆς ἀσκήσεως.

17. ΕΥΘΕΙΑ ΚΑΤΑΒΑΣΙΣ

Ἡ εὐθεῖα κατάβασις δὲν εἶναι δύσκολη. Κατ' ἀρχὴν μάθετε πῶς νὰ κατεβαίνετε μιὰ πλαγιὰ μὲ μαλακὸ χιόνι (εὔκολο χιόνι), κατόπιν πάνω ἀπὸ μικρὲς ἀνωμαλίες τοῦ ἐδάφους καὶ τέλος πάνω σὲ σκληρὸ χιόνι (δύσκολο χιόνι).

Στὴν εὐθεῖα κατάβασι πρέπει τὸ βάρος τοῦ σώματος νὰ εἶναι μοιρασμένο ἐξ ἴσου καὶ εἰς τὰ δύο σκὶ (βλέπε εἰκόνα 14α, β).

Αὐτὸς εἶναι ὁ πιὸ σταθερὸς καὶ φυσικὸς τρόπος γιὰ νὰ διατηρήσετε τὴν ἰσορροπία σας. Στὴν κατάβασι ἡ θέσις τοῦ σώματος πρέπει νὰ εἶναι πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ λυγισμένους τοὺς ἀστραγάλους καὶ τὰ γόνατα. Ρίχνοντας τὸ σῶμα σας πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἔχετε μεγαλύτερη εὐστάθεια ἀφ' ἑνός, καὶ ἀφ' ἑτέρου ἀποφεύγετε τὰς πτώσεις πρὸς τὰ πίσω.

Γιὰ μεγαλύτερην ἀκόμη εὐστάθεια ἔχετε τὰ μπαστούνια πρὸς τὰ πλάγια καὶ λίγο πίσω (βλέπε εἰκόνα 15).



Εἰκ. 11. Θέσις τοῦ σώματος κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς ἐπὶ τόπου στροφῆς

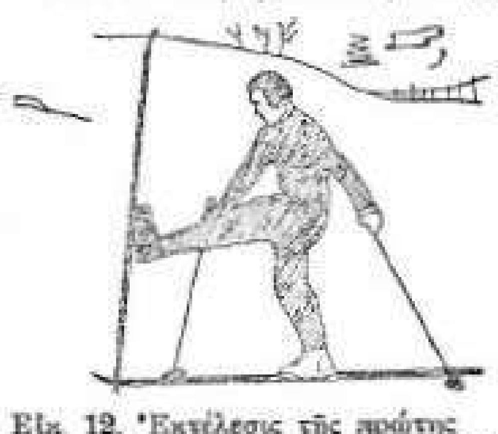
Ὅταν τὸ χιόνι εἶναι μαλακὸ (καὶ ἡ ἰσορροπία σας εἶναι εὔκολο νὰ διατηρηθῆ) κρατῆστε τὰ χέρια σας καὶ τὰ μπαστούνια πλησιέστερα πρὸς τὰ πλευρά σας, ἐνῶ ὅταν τὸ χιόνι εἶναι σκληρὸ (δύσκολο) κρατῆστε χέρια καὶ μπαστούνια ἀνοιχτά. Τοποθετεῖτε ἕνα ἀπὸ τὰ πόδια σας λίγο ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο κι' αὐτὸ γιὰ περισσότερη εὐστάθεια. Ὅταν ἡ ταχύτης ἀλλάζει ξαφνικὰ λόγῳ διαφορᾶς ποιότητος χιονιοῦ, μεταφέρετε αὐτομάτως τὰ μπαστούνια σας στὴν κατάλληλη θέσι γιὰ νὰ αὐξήσετε τὴν εὐστάθειά σας.

18. ΕΓΚΑΡΣΙΑ ΚΑΤΑΒΑΣΙΣ

Ἀφοῦ ἐμάθατε νὰ κατεβαίνετε μιὰ πλαγιά, εὔκολο εἶναι νὰ μάθετε νὰ τὴν κατεβαίνετε καὶ ἐγκαρσίως.

Ἀρχίσατε τὴν κατάβασι, ρίπτοντας τὸ περισσότερο βάρος τοῦ σώματος στὸ σκὶ ἐκεῖνο ποὺ εἶναι πρὸς τὴν κάτω μεριὰ τῆς πλαγιᾶς, ἐνῶ τὸ πρὸς τὸ πάνω μέρος τῆς πλαγιᾶς σκὶ τοποθετήσατέ το 0,05 - 0,10 μ. ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο (βλέπε εἰκόνα 15α).

Γιὰ ν' ἀποφύγετε τὸ γλύστρημα πρὸς τὰ κάτω, πιέζετε τὶς ἐσωτερικὲς



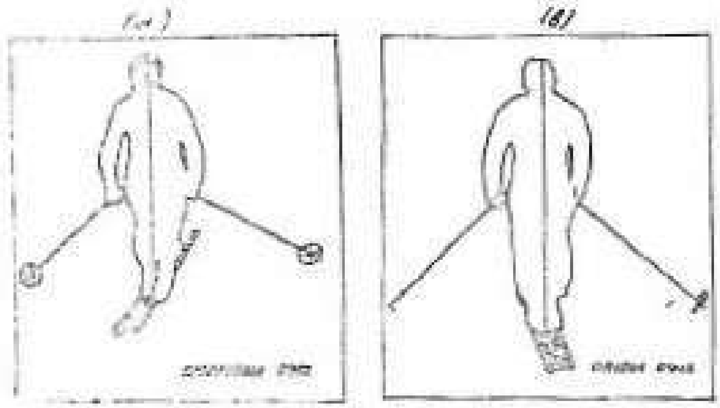
Εἰκ. 12. Ἐκτέλεσις τῆς πρώτης κινήσεως διὰ τὴν ἐπὶ τόπου στροφὴν



Εἰκ. 13. Ἐκτέλεσις τῆς δευτέρας κινήσεως διὰ τὴν ἐπὶ τόπου στροφὴν

γωνίες τῶν σκὶ πρὸς τὴν πλαγιὰ καλὰ μέσα στὸ χιόνι καὶ συγχρόνως κάμπτετε τὸ σῶμα ἀντίθετα πρὸς τὸ μέρος τῆς πλαγιᾶς, γιὰ νὰ διατηρήσετε τὴν ἰσορροπία σας.

Ἐλέγχετε τὰ σκί σας περισσότερο μὲ τὰ γόνατα παρὰ μὲ τοὺς ἀστραγάλους.



Εἰκ. 14. α) Ἐμπροσθία ὄψις τοῦ σώματος κατὰ τὴν εὐθεῖαν κατάβασιν. β) Ὀπισθία ὄψις τοῦ σώματος κατὰ τὴν εὐθεῖαν κατάβασιν.

19. ΣΤΡΟΦΗ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ "SNOWPLOW„

Πῶς μπορῶ νὰ κατέβω μιὰ πλαγιὰ ὅσον ἀργὰ θέλω; εἶναι μιὰ συνήθης ἐρώτησις κάθε ἀρχαρίου ποὺ ἀρχίζει νὰ κάνῃ τὴν πρώτη του κατάβασι τρέχοντας μὲ τὰ σκί.

Ἐὰν ἕνα ἐμπόδιο προβάλῃ στὸ δρόμο σας καθὼς τρέχετε, ἴσως θὰ μὲ ρωτήσετε μὲ ἀκόμη περισσότερο ἐνδιαφέρον «πῶς μπορῶ νὰ τὸ ἀποφύγω;» Καὶ οἱ δυὸ ἀπαντήσεις εἶναι ἁπλές.

Γιὰ νὰ μπορέσετε νὰ στρίψετε ἀπὸ τὴν φυσικὴ θέσι τῆς καταβάσεως, κινῆστε πρῶτα τὰ σκί σας ὥστε οἱ μύτες των νὰ σχηματίζουν μία γωνία V (βλέπε εἰκόνα 16).

Κρατῆστε τὰ σκί σας ὥστε οἱ μύτες των νὰ ἐγγίζουν ἐλαφρὰ ἡ μία τὴν ἄλλη. Κρατῆστε τὶς πίσω ἄκρες τῶν σκὶ ἀνοιχτὲς ὅσο αἰσθάνεσθε ὅτι βρίσκεσθε στὴν φυσιολογικὴ θέσι πάνω στὰ σκί σας. Νὰ εἶσθε πάντοτε χαλαρὸς πάνω στὰ σκί. Τὰ σκὶ γλυστροῦν πρὸς τὰ ἐμπρὸς σὰν νὰ παρασύρουν τὸ χιόνι. Κρατῆστε τὶς φτέρνες σὲ ἐπαφὴ μὲ τὰ σκί. Πιέσατε τὰ γόνατά σας πρὸς τὰ ἐμπρός. Διατηρῆτε τὸ ἐπάνω μέρος τοῦ σώματος ὄρθιο μὲ τοὺς μηροὺς ἀρκετὰ πρὸς τὰ ἐμπρὸς (βλέπε εἰκόνα 16).

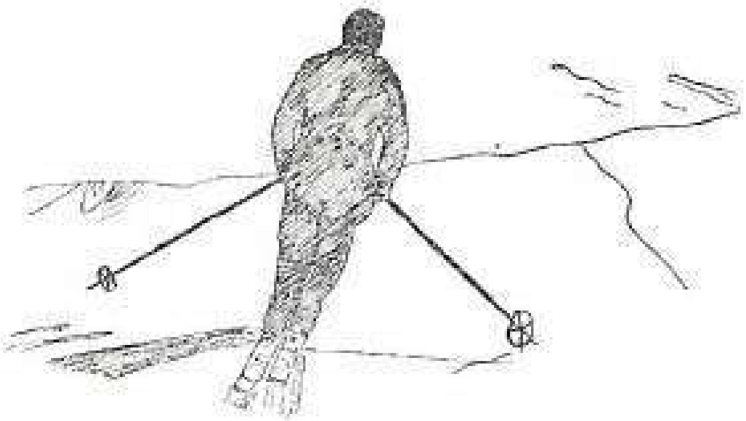


Εἰκ. 15. Πλαγία ὄψις τοῦ σώματος καὶ τῆς θέσεως τῶν μπαστουνιῶν κατὰ τὴν εὐθεῖαν κατάβασιν

Τὸ πιὸ κοινὸ σφάλμα εἶναι τὸ πολὺ κλείσιμο τῶν ἐσωτερικῶν πλευρῶν τῶν σκὶ πάνω στὸ ἔδαφος.

Αὐτὸ τὸ σφάλμα δημιουργεῖ πάρα πολλὰς δυσκολίας καὶ τὸ πλέον κοινὸ εἶναι ἡ διασταύρωσις τῶν σκί.

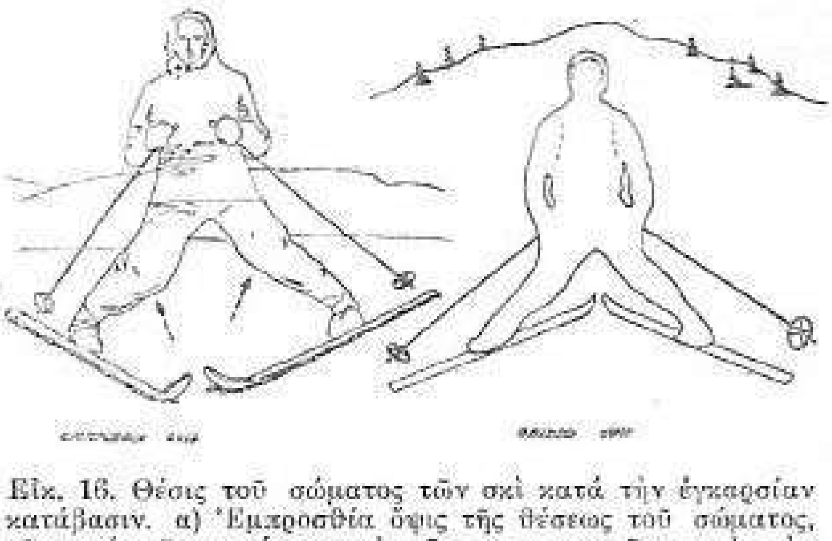
Ὅταν κατεβαίνετε μιὰ πλαγιὰ καὶ ἡ μιὰ πλευρὰ τῶν σκί σας μπήγεται πολὺ μέσα στὸ χιόνι, τότε νὰ ξέρετε ὅτι τὸ βάρος τοῦ σώματος δὲν εἶναι μοιρασμένο ἐξ ἴσου καὶ στὰ δύο σκὶ καὶ τὸ περισσότερο βεβαίως βάρος εἶναι στὸ σκὶ ποὺ μπήγεται. Ἐπίσης θὰ παρατηρήσετε ὅτι τὸ σκὶ ποὺ ἔχει περισσότερο βάρος θὰ τείνῃ συνεχῶς νὰ διασταυρωθῇ μὲ τὸ ἄλλο σκί, ἐνῶ τὸ ἄλλο θὰ κρατᾷ τὴν κατεύθυνσί του.



Εἰκ. 15α. Ἐγκαρσία κατάβασις

Γιὰ νὰ ἔλθετε εἰς τὴν θέσιν τοῦ «Snowplow» ἀπὸ τὴν θέσι τῆς καταβάσεως, πιέστε τὶς φτέρνες σας πρὸς τὰ ἔξω καὶ βαθμηδὸν αὐξάνετε τὸ βάρος ἐπάνω τους καθὼς τὰ σκὶ ἀρχίζουν νὰ γλιστροῦν σιγά. Κατανείμετε τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐξ ἴσου καὶ στὰ δύο πόδια.

Περιορίσατε τὴν χρῆσιν τοῦ «Snowplow» γιὰ νὰ σταματήσετε. Ὅταν τρέχετε μὲ μεγάλη ταχύτητα ἢ σὲ ἀπότομες πλαγιὲς εἶναι πρακτικῶς



Εἰκ. 16. Θέσις τοῦ σώματος τῶν σκὶ κατὰ τὴν ἐγκαρσίαν κατάβασιν. α) Ἐμπροσθία ὄψις τῆς θέσεως τοῦ σώματος, τῶν σκί, τῶν γονάτων καὶ τῶν μπαστουνιῶν κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς στροφῆς. β) Ὀπισθία ὄψις τῆς θέσεως τοῦ σώματος κατὰ τὴν ἔναρξιν τῆς στροφῆς.

ἀδύνατον νὰ σταματήσετε μὲ τὴν μέθοδον τοῦ «Snowplow». Εἶναι τόσον κουραστικὴ θέσις ὥστε δὲν μπορεῖ νὰ διατηρηθῇ ἐπὶ πολύ. Ὅμως μελετήσατε τὴν κίνησιν καὶ ἐξασκηθῆτε ἐπ' αὐτῆς μερικὲς φορές, εἶναι ἡ μόνη θέσις ποὺ μπορεῖτε νὰ χρησιμοποιήσετε. Π. χ. χρησιμοποιήσετε αὐτὴ τὴ θέσι σὲ μία

κατάβασι ὅπου εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνο νὰ πᾶτε ἴσα καὶ ποὺ εἶναι τόσο στενὴ ὥστε νὰ μὴ σᾶς ἐπιτρέπῃ νὰ στρίψετε. Τότε ἀσφαλῶς θὰ τὴν χρησιμοποιήσετε.

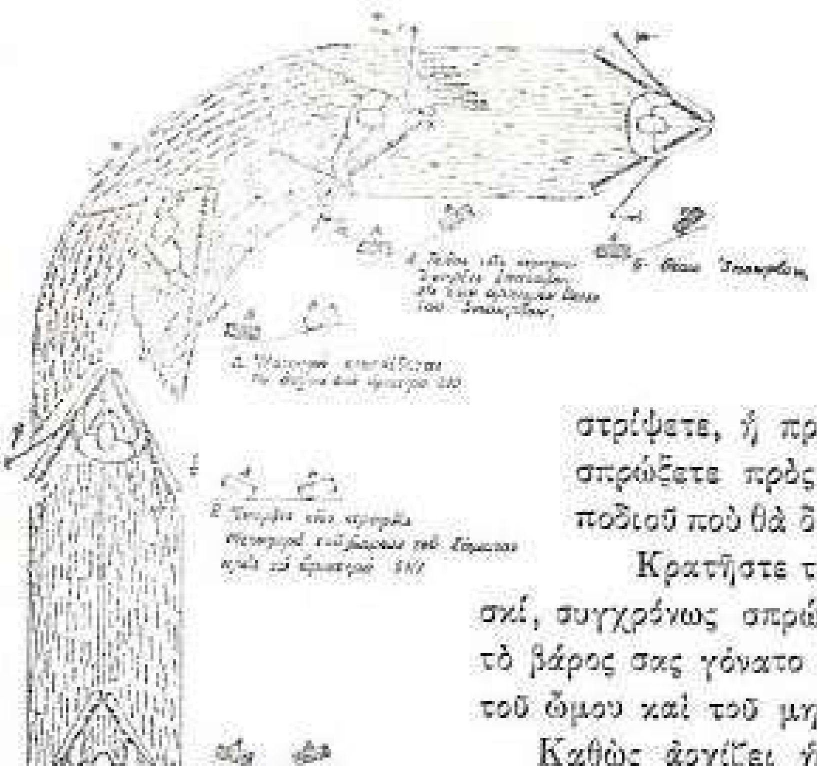
Τὰ σκί σας κινοῦνται σὲ εὐθεῖα γραμμὴ στὴν κατάβασι ἐφ' ὅσον τὸ βάρος τοῦ σώματος εἶναι μοιρασμένο ἐξ ἴσου καὶ στὰ δύο σκί. Μπορεῖτε νὰ κανονίσετε τὴν ταχύτητά σας ἀνοίγοντας τὶς πίσω ἄκρες τῶν σκὶ ὅταν περνᾶτε ἀπότομη πλαγιὰ ἢ κλείνοντας τὸ σκὶ ὅταν ἡ πλαγιὰ εἶναι ὁμαλή.

Κρατῆστε τὰ γόνατά σας ἀρκετὰ πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἀλλὰ ὄχι ἑνωμένα. Τὸ ἴδιο καὶ τοὺς ἀστραγάλους.

Ἔχετε τοὺς καρποὺς τῶν χεριῶν σας ψηλὰ καὶ τοὺς ὤμους κάτω καὶ εἰς ἀπόστασιν 0,05 - 0,10 μ. ἀπὸ τὸ σῶμα.

Κρατῆστε τὶς μύτες τῶν μπαστουνιῶν πίσω ἀπὸ τὰ πόδια καὶ 0,05 - 0,10 μ. πάνω ἀπὸ τὸ χιόνι (βλέπε εἰκόνα 16).

Γιὰ νὰ κάνετε μίαν στροφή, καθὼς τρέχετε ἀπὸ τὴν θέσι τοῦ «Snowplow», ρίξετε τὸ βάρος τοῦ σώματος στὸ ἕνα σκὶ καὶ σπρώξετε τὸν ὦμο πρὸς τὰ ἐμπρὸς ἐμπρὸς καὶ πρὸς τὴν πλευρὰ ποὺ ἐρρίξατε τὸ βάρος. Γιὰ νὰ στρίψετε ἀριστερά, ρίξετε τὸ βάρος καὶ τὸν ὦμο στὸ δεξιὸ σκί, ἀντιστοίχως δέ, γιὰ νὰ στρίψετε δεξιά.



Εἰκ. 17. Λεπτομερὴς ἀνάλυσις τῆς στροφῆς

Τὸ σκὶ ποὺ ἔχει τὸ βάρος, ἔχει τὴν μεγαλύτερη τριβὴ μὲ τὸ χιόνι καὶ τείνει νὰ τρέξῃ πρὸς τὴν κατεύθυνσι ποὺ δείχνει τὸ σκί. Μεταφέροντας τὸ βάρος ἀπὸ τὸ ἕνα σκὶ στὸ ἄλλο γιὰ νὰ στρίψετε, ἡ πρώτη σας ἐνέργεια εἶναι νὰ σπρώξετε πρὸς τὰ ἐμπρὸς τὸ γόνατο τοῦ ποδιοῦ ποὺ θὰ δεχθῇ τὸ βάρος τοῦ σώματος.

Κρατῆστε τὸ πέλμα ἐπίπεδο πάνω στὸ σκί, συγχρόνως σπρώξετε τὸ ἐπιφορτισμένο μὲ τὸ βάρος σας γόνατο πρὸς τὰ ἐμπρὸς μὲ στροφὴ τοῦ ὤμου καὶ τοῦ μηροῦ.

Καθὼς ἀρχίζει ἡ στροφὴ κρατῆστε τὰ σκὶ στὴ θέσι «Snowplow» μέχρις ὅτου ἡ στροφὴ γίνῃ πλήρης.

Γιὰ νὰ κάμετε μία μαλακὴ καὶ ὁλόκληρη στροφή, κρατῆστε τὸ σκὶ ποὺ δὲν ἔχει βάρος, ἐπίπεδο πάνω στὸ χιόνι.

Ἀπὸ τὴν ἀρχὴ προσπαθῆστε ν' ἀποκτήσετε

ρυθμὸ καὶ γραμμὴ στὴν στροφὴ ἀντὶ νὰ πηδᾶτε πάνω στὰ σκί. Τὴν μεταφορὰ τοῦ σώματος ἀπὸ τὸ ἕνα πόδι στὸ ἄλλο κάμετέ την βαθμηδὸν καὶ ὄχι μὲ ἀπότομες κινήσεις. Ὅταν τὸ χιόνι εἶναι βαθὺ ἢ δύσκολο κρατῆστε τὰ σκὶ ἐπίπεδα κατὰ τὴν διάρκεια τῆς στροφῆς.

Μελετῆστε ὅλη τὴν κίνησι στὴν εἰκόνα 17.

Ἀφῆστε τὰ σκί σας νὰ γλυστροῦν μᾶλλον μέσα ἀπὸ τὸ χιόνι παρὰ νὰ τ' ἀφίνετε νὰ γλυστροῦν στὴν ἐπιφάνεια τοῦ χιονιοῦ.

20. ΠΛΑΓΙΟ ΓΛΥΣΤΡΗΜΑ (ΝΤΕΡΑΠΑΡΙΣΜΑ)

Πρὶν ἀρχίσετε νὰ ἐκτελῆτε προχωρημένες στροφὲς πρέπει νὰ μάθετε νὰ ντεραπάρετε (βλέπε εἰκόνα 18).

Θέσετε τὰ σκὶ κάθετα πρὸς τὴν πλαγιὰ εἰς ἀπόστασιν 0,5 μ. τὸ ἕνα ἀπὸ τὸ ἄλλο. Τὸ σκὶ ποὺ εἶναι πρὸς τὸ πάνω μέρος τῆς πλαγιᾶς νὰ εἶναι λίγο ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ κάτω σκί.

Μπήξετε τὶς πλευρὲς τῶν σκὶ ποὺ εἶναι πρὸς στὴν πλαγιὰ μέσα στὸ χιόνι. Λυγίστε τὰ πόδια σας ἀπὸ τὰ γόνατα καὶ κάτω καὶ διατηρῆτε τὸ σῶμα σας σὲ χαλαρὴ θέσι. Ἀρχίστε τὸ ντεραπάρισμα ἀφίνοντας τὰ σκὶ σὲ τελεία ἐπαφὴ μὲ τὸ χιόνι γλυστρώντας ἀργὰ κάθετα πρὸς τὴν πλαγιά. (Βλέπε εἰκόνα 19).

Γιὰ νὰ ἐμποδίσετε τὰ σκὶ νὰ κινηθοῦν παρὰ τὴν θέλησί σας, λυγίστε τὸ σῶμα σας ἐλαφρὰ πρὸς τὸ κάτω μέρος τῆς πλαγιᾶς καθὼς τὰ σκὶ βρίσκονται σὲ πλήρη ἐπαφὴ μὲ τὸ χιόνι.

Γιὰ νὰ ἐλέγχετε τὴν ταχύτητα τοῦ ντεραπαρίσματος πιέσατε τὰ γόνατά σας πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ ἐλαφρὰ πρὸς τὴν πλαγιά. Ἐὰν οἱ μύτες τῶν σκὶ τείνουν νὰ γλυστρήσουν πρὸς ἐλευθέραν κατάβασιν ἀντιδράσατε πιέζοντας τὶς ἀντίθετες ἄκρες τῶν σκί σας.

Μὲ τὴν ἰδίαν αὐτὴν ἄρσιν τοῦ βάρους μπορεῖτε ν' ἀλλάξετε μὲ ἕνα ἁπλὸ ντεραπάρισμα ἀπὸ τὴν πλαγία κατάβασι στὴν ἐγκαρσία εἴτε πρὸς τὰ ἐμπρὸς εἴτε πρὸς τὰ πίσω.

Τὸ ντεραπάρισμα χρησιμοποιεῖται σὲ πολὺ ἀπότομες πλαγιὲς καὶ σὲ μαλακὸ χιόνι. Εἶναι ἡ καλλίτερη μέθοδος γιὰ νὰ χάσετε ὕψος γρήγορα χωρὶς νὰ ἔχετε μεγάλην ταχύτητα.



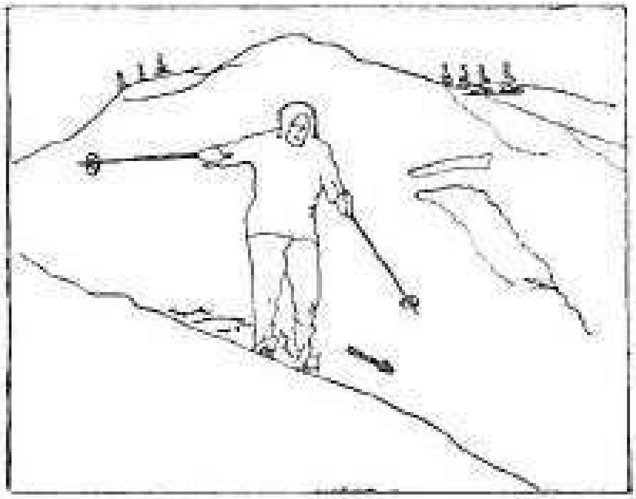
Εἰκ. 18. Θέσις τοῦ σώματος, τῶν σκί, τῶν γονάτων καὶ τῶν μπαστουνιῶν πρὸ τῆς ἐνάρξεως τοῦ ντεραπαρίσματος

Μελετῆστε τὰς κινήσεις τοῦ ντεραπαρίσματος στὴν εἰκόνα 20.

21. ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΧΙΟΝΙ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΟΙΟΤΗΤΩΝ

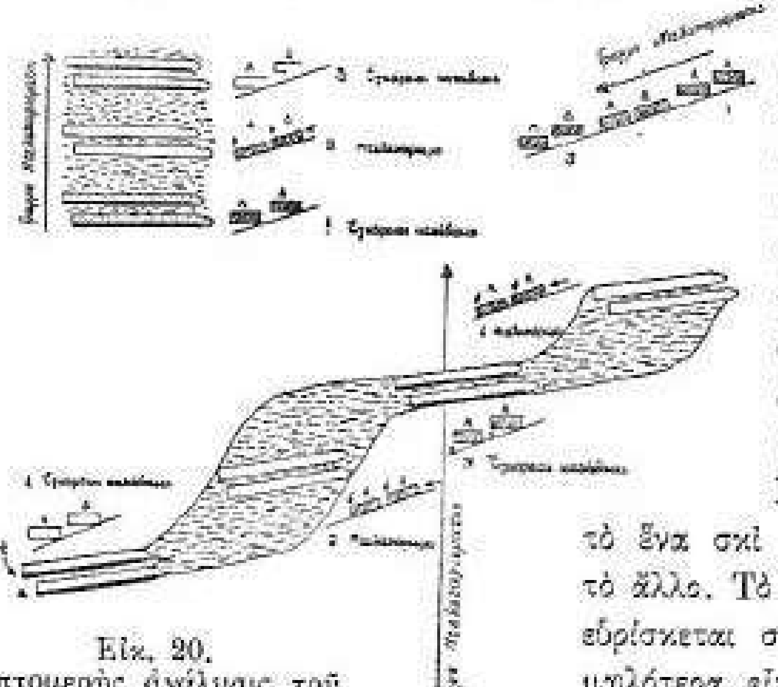
Τρέχοντας μὲ τὰ σκὶ παρατηρεῖτε συνεχῶς πρὸς τὰ ἐμπρὸς καὶ μελετᾶτε τὶς ποιότητες τοῦ χιονιοῦ στὸ δρομολόγιό σας οὕτως ὥστε νὰ δύνασθε νὰ κανονίσετε τὸν τρόπο διαβάσεως.

Ὅταν τρέχετε σὲ μαλακὸ χιόνι καὶ μπαίνετε μετὰ σὲ σκληρὸ χιόνι ρίξατε τὸ σῶμα σας πολὺ μπροστά.



Εἰκ. 19. Ἐκτέλεσις ντεραπαρίσματος

Αὐτὸ ἐμποδίζει τὰ σκί σας τὰ ὁποῖα τρέχουν ταχύτερα στὸ σκληρὸ χιόνι νὰ ξεφύγουν ἀπὸ τὸν ἔλεγχό σας.



Εἰκ. 20.
Λεπτομερὴς ἀνάλυσις τοῦ ντεραπαρίσματος

Ὅταν τρέχετε σὲ σκληρὸ χιόνι καὶ μπαίνετε σὲ μαλακὸ χιόνι, ρίξατε τὸ σῶμα σας πρὸς τὰ πίσω πρὶν ἀκόμη μπῆτε στὸ μαλακὸ χιόνι. Ὅταν ἀλλάζετε συνεχῶς ποιότητες χιονιοῦ, συσπειρωθῆτε ἔτσι ὥστε ἡ θέσις τοῦ σώματος νὰ μὴ μπορῇ νὰ μετακινηθῇ εὔκολα ἐνῶ συγχρόνως θέσατε τὸ ἕνα σκὶ 0,30 - 0,40 μ. ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο. Τὸ σῶμα σας τώρα πρέπει νὰ εὑρίσκεται σὲ βαθὺ κάθισμα. Ὅσο χαμηλότερα εἶναι τὸ κέντρο βάρους τοῦ σώματος τόσον μεγαλυτέρα εἶναι ἡ σταθερότης. Αὐξήσετε τὴν ἰσορροπία σας μὲ ἔκτασι τῶν χεριῶν.

22. ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΧΙΟΝΙ

Μπορεῖτε νὰ βελτιώσετε τὴν σταθερότητα τρέχοντας σὲ παγωμένο χιόνι μὲ ἐλαφρὸ «Snowplow». Τὰ σκὶ κολλοῦν στὶς στροφὲς ἐὰν οἱ ἐσωτερικὲς γωνίες εἶναι πολὺ μέσα στὸ χιόνι. Ἐὰν ἔχετε τὸ βάρος τοῦ σώματος ἀρκετὰ πρὸς τὰ ἐμπρὸς μπορεῖτε εὔκολα νὰ ἐλέγχετε τὶς ἐσωτερικὲς γωνίες τῶν σκί. Στρίβετε τόσο μαλακὰ στὸ παγωμένο χιόνι ὅπως στρίβετε καὶ στὸ μαλακὸ χιόνι.

Ὅταν τρέχετε μέσα σὲ χαραγμένα ἴχνη ποὺ εἶναι παγωμένα μὴν προσπαθῆτε νὰ κατεβῆτε ἀργὰ χρησιμοποιώντας τὸν τρόπο τοῦ «Snowplow». Προτιμώτερον εἰς τὴν περίπτωσιν αὐτὴ εἶναι νὰ κάνετε ντεραπάρισμα καὶ μὲ τὰ δύο σκί.

Ὁ τρόπος τοῦ «Snowplow» στὴν περίπτωσι αὐτὴ εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνος ἐπειδὴ τὰ ἄκρα τῶν σκὶ μποροῦν νὰ σκαλώσουν μέσα στὰ παγωμένα ἴχνη καὶ νὰ σᾶς δημιουργήσουν πτῶσιν πρὸς τὰ ἐμπρός.

Οἱ πρὸς τὰ ἐμπρὸς συνήθως πτώσεις πάνω σὲ παγωμένο χιόνι προέρχονται ἀπὸ μικρὲς συσσωρεύσεις χιονιοῦ ποὺ δημιουργοῦνται ἀπὸ τὸν ἀέρα.

Προστατεύετε τὸν ἑαυτόν σας φορώντας ροῦχα ζεστὰ καθὼς καὶ γάντια χωρὶς δάκτυλα στὰ χέρια.

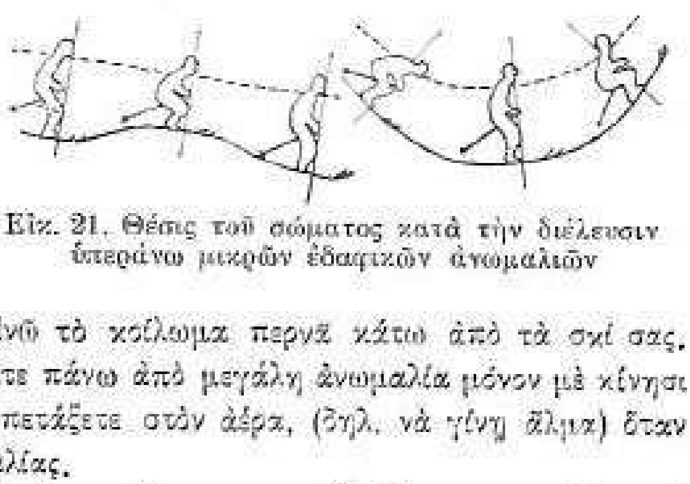
23. ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΔΙΑΚΕΚΟΜΜΕΝΟ ΕΔΑΦΟΣ

Ὅσον αὐξάνει ἡ κλίσις τῆς πλαγιᾶς τόσον τὰ σκὶ τρέχουν περισσότερον. Ὡς ἐκ τούτου δῶστε μεγαλύτερη κλίσι τοῦ σώματος πρὸς τὰ ἐμπρὸς ὅταν ἀρχίζει νὰ αὐξάνῃ ἡ κλίσις τῆς πλαγιᾶς. Ἐπίσης ὅταν ἀπὸ ἀπότομη πλαγιὰ μπαίνετε σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος ρίξατε τὸ σῶμα σας ἐλαφρὰ πρὸς τὰ πίσω (Νόμος ἀδρανείας).

Ὅταν τρέχετε πάνω ἀπὸ διαδοχικὲς μικρὲς ἀνωμαλίες, αὐξάνεται ἡ σταθερότης κάνοντας κινήσεις ἡμικαθίσματος. (Βλέπε εἰκόνα 21).

Τὸ σῶμα σας νὰ εἶναι σταθερὸ καὶ στὸ ἴδιο ὕψος. Κάμετε κινήσεις ἡμικαθίσματος καὶ μ ό ν ο ν μὲ τὰ γόνατα.

Φέρτε τὰ σκὶ ἐπάνω καὶ πρὸς τὸ στῆθος καθὼς πλησιάζετε τὸν μικρὸ λοφίσκο. Καθῆστε μετὰ πρὸς τὰ κάτω ἐνῷ τὸ κοίλωμα περνᾶ κάτω ἀπὸ τὰ σκί σας.



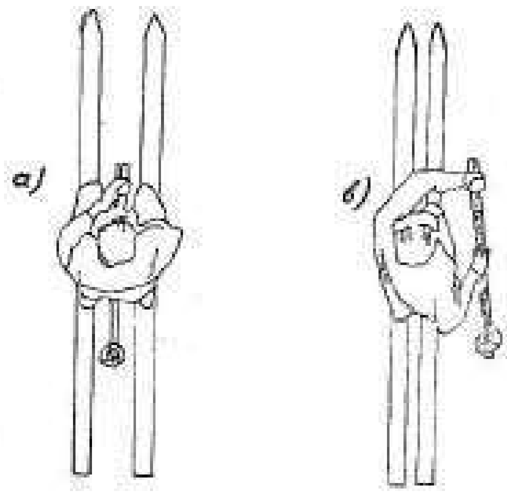
Εἰκ. 21. Θέσις τοῦ σώματος κατὰ τὴν διέλευσιν ὑπεράνω μικρῶν ἐδαφικῶν ἀνωμαλιῶν

ΜΗ δοκιμάζετε νὰ περάσετε πάνω ἀπὸ μεγάλη ἀνωμαλία μόνον μὲ κίνησι τῶν γονάτων διότι πιθανὸν νὰ πετάξετε στὸν ἀέρα, (δηλ. νὰ γίνῃ ἅλμα) ὅταν φθάσετε στὴν κορυφὴ τῆς ἀνωμαλίας.

Γιὰ νὰ αὐξήσετε τὴν σταθερότητα ὅταν προσγειώνεσθε, προσγειωθῆτε μὲ τὸ ἕνα σκὶ ἀρκετὰ ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο.

Κάμνετε ἐξάσκησι σὲ ἔδαφος ποὺ νὰ ἔχῃ χαντάκια, φράχτες καὶ ἄλλα ἐμπόδια. Μάθετε νὰ ρυθμίζετε τὴν ταχύτητά σας ἔτσι ὥστε νὰ περνᾶτε τὰ διάφορα ἐμπόδια χωρὶς νὰ χάνεται ὁ ρυθμός.

24. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΙΣ ΤΩΝ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΩΝ



Εἰκ. 22. Χρησιμοποίησις τῶν μπαστουνιῶν μεταξὺ τῶν ποδιῶν. β) Χρησιμοποίησις τῶν μπαστουνιῶν πρὸς τὴν μίαν ἢ τὴν ἄλλην πλευρὰν τοῦ σώματος.

Σὲ στενὰ μονοπάτια καὶ ἀπότομες πλαγιὲς θὰ πρέπει ἀσφαλῶς νὰ ἐλαττώσετε τὴν ταχύτητα. Ἐπικάθισις πάνω στὰ μπαστούνια εἶναι μιὰ ἁπλῆ καὶ ἀποτελεσματικὴ μέθοδος.

Τὰ μπαστούνια μποροῦν νὰ χρησιμοποιηθοῦν σὲ δύο διαφορετικὲς θέσεις. Στὴν πρώτη θέσι τὰ μπαστούνια εἶναι ἑνωμένα καὶ πρὸς τὰ πίσω μεταξὺ τῶν ποδιῶν (βλέπε εἰκόνα 22α).

Κρατῆστε τὰ σκί σας ἀνοικτὰ τὸ ἕνα ἀπὸ τὸ ἄλλο περίπου 0,30 - 0,40 μ, καὶ μπήξατε τὰ στεφάνια καὶ τὶς μύτες τῶν μπαστουνιῶν μέσα στὸ χιόνι.

Ἔτσι ἀποκτᾶτε μεγαλύτερη τριβὴ (ἀντίστασι) μὲ τὸ χιόνι, τοποθετώντας συγχρόνως τὸ ἕνα χέρι στὶς λαβὲς τῶν μπαστουνιῶν καὶ τὸ ἄλλο χέρι ἀρκετὰ κάτω κοντὰ στὰ στεφάνια σπρώχνοντας τὰ μπαστούνια μέσα στὸ χιόνι.

Μπορεῖτε ἐπίσης νὰ καθίσετε πάνω στὰ μπαστούνια προσέχοντας πάντοτε νὰ μὴ καθίσετε μὲ ὅλο τὸ βάρος σας διότι τότε θὰ σταματήσετε.

Στὴν δεύτερη θέσι τὰ μπαστούνια εἶναι ἑνωμένα πρὸς τὴν μία ἢ τὴν ἄλλην πλευρὰ τοῦ σώματος.

Μπήξατε τὶς μύτες τῶν μπαστουσιῶν μέσα στὸ χιόνι πρὸς τὸ πάνω μέρος τῆς πλαγιᾶς. Ἐφαρμόσατε πίεσι μὲ τὸ χέρι ποὺ εἶναι πρὸς τὸ πάνω μέρος τῆς πλαγιᾶς καὶ λίγο πιὸ κάτω ἀπὸ τὸ κέντρον τῶν μπαστουνιῶν. Τὸ ἄλλο χέρι πιάνει τὰ μπαστούνια ἀπὸ τὶς λαβές των (βλέπε εἰκόνα 22 б).

26. ΚΑΝΩΝ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΝ

Στὴν κατάβασι μὲ μαλακὸ χιόνι ἢ εὐμετάβλητο χιόνι, κρατῆστε τὰ σκί σας ἀνοικτὰ περίπου 0,10 - 0,20 μ. καὶ τὸ ἕνα σκὶ ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο περίπου 0,20 μ. Πάνω σὲ παγωμένο χιόνι κρατήσατε τὰ σκὶ ἀνοικτὰ περίπου 0,20 - 0,25 μ.

ΜΕΡΟΣ Γ'

ΒΑΞ (WAX)

Ὁ σκοπὸς τοῦ βὰξ εἶναι νὰ δίδῃ εἰς τὰ σκὶ ἐλεύθερο καὶ ὁμαλὸ γλύστρημα. (Ἐδῶ θὰ ἤθελα νὰ τονίσω τὸ ἑξῆς: Ὅσον ἀφορᾷ διὰ τὴν χρῆσιν τοῦ βὰξ ὑπάρχει ἡ ἐσφαλμένη ἐντύπωσις στὴν Πατρίδα μας ὅτι, ὅταν βάλουμε βὰξ κάτω ἀπὸ τὰ σκί μας αὐξάνονται αἱ πτώσεις. Αὐτὸ εἶναι σφάλμα καὶ λέγεται ἀπὸ χιονοδρόμους ποὺ στεροῦνται χιονοδρομικῶν γνώσεων ἀφ' ἑνὸς καὶ τοῦ καταλλήλου τρόπου χρησιμοποιήσεως τοῦ βὰξ ἀφ' ἑτέρου).

Ὑπάρχουν ἑκατοντάδες εἰδῶν βάξ. Ὑπάρχουν ἐπίσης χιλιάδες θεωρίες τοῦ τρόπου χρήσεως τοῦ βὰξ τόσες ὅσοι εἶναι καὶ οἱ χιονοδρόμοι.

Ἐν πάσει περιπτώσει δύο εἶναι οἱ βασικοὶ λόγοι χρησιμοποιήσεως τοῦ βάξ.

1) Τὸ βὰξ ἐμποδίζει τὴν ἀπορρόφησι τῆς ὑγρασίας ἀπὸ τὸ ξύλο καὶ ἰδίως ἐπὶ τῆς κάτω ἐπιφανείας τῶν σκὶ, καὶ

2) Κάνει τὰ σκὶ νὰ γλυστροῦν εὔκολα.

27. ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΩΣ ΤΟΥ ΒΑΞ

Πρὶν χρησιμοποιήσετε τὸ βασικὸ βὰξ καθαρίστε καὶ ξύστε καλὰ τὴν κάτω ἐπιφάνεια τοῦ σκὶ ἐξαλείφοντας τὸ παλαιὸν βὰξ οὕτως ὥστε τὸ βασικὸ βὰξ νὰ μπορέσῃ νὰ διεισδύσῃ καὶ νὰ πιάσῃ καλὰ μέσα στοὺς πόρους τοῦ ξύλου.

Γιὰ νὰ καθαρίσετε τὴν ἐπιφάνεια τῶν σκί, ξύστε μὲ ἕνα μεταλλικὸ ὄργανο ἢ μὲ καμινέτο τήξεως κηροῦ καλὰ ὅλο τὸ παλαιὸ βὰξ προσέχοντας μόνο νὰ μὴ δημιουργήσετε ἀμυχὲς καὶ γδαρσίματα εἰς τὸ σκί σας.

Ὅπου παρέμειναν ἀκόμη κηλῖδες 'βὰξ καὶ δὲν βγαίνουν χρησιμοποιῆτε μάλλινο ὕφασμα ἢ λάδι. Τέλος τρίψτε τὴν ἐπιφάνεια μὲ γυαλόχαρτο. Ἔχετε ὑπ' ὄψιν σας ὅτι πολλὰ εἴδη σκὶ ἔχουν μόνιμο βασικὸ βὰξ τὴν λεγομένην λάκα. ΜΗΝ προσπαθήσετε νὰ τὴν βγάλετε διότι θὰ καταστρέψετε τὰ σκί σας. Ἐὰν θελήσετε νὰ βάλετε πρόσθετο βὰξ πάνω ἀπὸ τὴν λάκα στρώσετέ το καλὰ μὲ τὴν παλάμη τοῦ χεριοῦ καὶ μὲ κινήσεις ἀπὸ τὸ πάνω μέρος τῶν σκὶ πρὸς τὰ κάτω.

Τὸ βασικὸ βὰξ 'κολλᾶ σφιχτὰ πάνω στὸ ξύλο ἀφ' ἑνὸς καὶ ἀφ' ἑτέρου ἔχει τὴν ἰδιότητα νὰ κρατᾷ τὰ ἄλλα ἐπιπρόσθετα βὰξ ποὺ θὰ βάλετε ἀργότερα. Βοηθεῖ δὲ ἀκόμη τὰ σκὶ νὰ γλυστροῦν ἄνετα καὶ ὅταν τὰ ἐπιπρόσθετα βὰξ φύγουν.

Ὑπάρχουν βὰξ ποὺ ἔχουν τὴν ἰδιότητα νὰ ἐμποδίζουν τὰ σκὶ νὰ

γλυστροῦν πρὸς τὰ πίσω στὸν ἀνήφορο. Ἡ ἐκλογὴ γιὰ τὸ εἶδος τοῦ βὰξ ποὺ θέλετε νὰ χρησιμοποιήσετε ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸ εἶδος τοῦ δρομολογίου καὶ τὴν ποιότητα τοῦ χιονιοῦ.

Ἐὰν τὰ σκί σας δὲν σᾶς κρατοῦν στὸ ἀνήφορο, μὲ ἕνα ἐλαφρὸ στρῶμα βάξ, τότε προσθέσετε μεγαλυτέραν ποσότητα ἀπὸ τὸ ἴδιο βὰξ καὶ κτυπᾶτε τὸ πόδι σας ἐλαφρὰ σὲ κάθε βῆμα. Αὐτὸ δίνει στὴν ἀνάβασι εὐκολίαν ἀναρριχήσεως καὶ ἀκόμη μεγαλύτερη στὶς ἀπότομες πλαγιές.

Μόλις φθάσετε στὴν κορυφὴ τῆς πλαγιᾶς καὶ πρόκειται νὰ ἀρχίσετε τὴν κατάβασι κινήσετε τὰ σκί σας ἐπὶ τόπου πίσω—ἐμπρὸς γιὰ νὰ γίνουν καὶ πάλι λεῖες οἱ κάτω ἐπιφάνειες.

Μερικὲς φορὲς ἕνα παχύτερο στρῶμα βὰξ καὶ ἰδίως κάτω ἀπὸ τὶς δέστρες (πέλμα) σᾶς ὑποβοηθεῖ στὴν ἀνάβασι μιᾶς πλαγιᾶς.

ΜΗΝ βάζετε παχύτερο στρῶμα βὰξ γιὰ νὰ κάνετε τὰ σκὶ νὰ τρέχουν σιγώτερα, διότι τὰ σκὶ τότε πηδοῦν.

ΒΑΞΑΡΑΤΕ τὰ σκὶ ἔτσι ὥστε νὰ γλυστροῦν εὔκολα.

Ἐλέγχετε τὴν ὑπερβολική σας ταχύτητα μὲ συνεχεῖς στροφὲς καὶ ντεραπαρίσματα.

Ἕνα γρήγορο καὶ καλὰ βαξαρισμένο σκὶ ἐλέγχεται εὔκολα.

Τέλος ἔστω γνωστὸν ὅτι ὁ τρόπος χρήσεως τῶν βὰξ εἶναι π ε ῖ ρ α καὶ μόνον π ε ῖ ρ α.

Χρησιμοποιεῖτε τὸ βὰξ ὡς κατωτέρω.

α) Στὸ σκληρὸ (παγωμένο) χιόνι: Τὸ σκληρότερο βάξ.

β) Στὸ ὑγρὸ (ζεστὸ) χιόνι: Τὸ μαλακώτερο βὰξ μὲ παραφίνη.

γ) Στὸ μαλακὸ (φρέσκο, ποῦδρα) χιόνι: Μέτριο βάξ.

28. ΔΕΡΜΑΤΑ ΦΩΚΙΑΣ

Τὰ δέρματα φώκιας χρησιμοποιοῦνται ὁσάκις θέλουμε νὰ βαδίσουμε γιὰ πολὺ μεγάλο χρονικὸ διάστημα.

Στὴν μία ἐπιφάνεια ἔχουν τρίχες καὶ τοποθετοῦνται στὸ κάτω μέρος τῶν σκί. Ἔχουν τὴν ἰδιότητα κατὰ τὴν ἀνάβασι οἱ τρίχες νὰ εἰσδύουν στὸ χιόνι καὶ νὰ ἐμποδίζουν τὸ γλύστρημα τῶν σκὶ πρὸς τὰ πίσω.

Ἐλλείψει δέρματος φώκιας μπορεῖτε νὰ χρησιμοποιήσετε ἕνα σχοινί. Δέσατέ το ἀπὸ τὴν κορυφὴ τοῦ σκὶ καὶ περιστροφικὰ μέχρι τὴν πίσω ἄκρη τοῦ σκί.

Μὲ τὰ δέρματα φώκιας μπορεῖτε ν' ἀνεβῆτε πολὺ ἀνετώτερα σὲ πολὺ ἀπότομες πλαγιὲς παρὰ μὲ ὁποιοδήποτε βὰξ καὶ μὲ ὁποιαδήποτε ποιότητα χιονιοῦ.

29. ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Θεωρῶ σπουδαῖο σημεῖο τὴν μελέτη καὶ πλήρη γνῶσι τῶν κατωτέρω ὁδηγιῶν. Εἶναι ὁδηγίες βασικὲς ποὺ βγαίνουν ἀπὸ τὴν τεχνικὴ τοῦ ἀθλήματος.

Ἡ πλήρης ἐκμάθησις τούτων θὰ σᾶς βοηθήσῃ ἀπεριόριστα στὴν ὀρθὴ καὶ ταχεῖα ἐκμάθησι τοῦ σκί.

— Κρατῆτε τὰ σκὶ παράλληλα καὶ συνεχῶς σὲ ἐπαφὴ μὲ τὸ χιόνι ἐνῶ βαδίζετε.

— Πιάστε τὰ μπαστούνια ἔχοντας τοὺς καρποὺς τῶν χεριῶν μέσα στὴν δερμάτινη χειρολαβὴ (εἰκόνα 4).

Σοβαρὰ ἀτυχήματα δύνανται νὰ συμβοῦν ἀπὸ τὸ μὴ ὀρθὸ πιάσιμο τῶν μπαστουνιῶν. Ἐὰν κρατᾶτε τὸ μπαστοῦνι ὅπως ἕνα κοινὸ μπαστοῦνι, εἶναι δυνατὸν τοῦτο σὲ μιὰ πτῶσι νὰ γλυστρίσῃ μέσα στὴν παλάμη σας μὲ ἀποτέλεσμα νὰ σᾶς κτυπήσῃ στὸ στομάχι ἢ στὸ πρόσωπο. Ἐὰν τὸ μπαστοῦνι δὲν πιάνεται ὅπως στὴν εἰκόνα 4 γίνεται ἐπικίνδυνο ὄργανο.

— Βεβαιωθῆτε ὅτι ἔχετε τὴν ὀρθὴ θέσι προτοῦ ἀρχίσετε τὴν ἐπὶ τόπου στροφή.

— Ἔχετε τοὺς ὤμους εἰς εὐθεῖαν γραμμὴν καὶ χαλαρούς, τόσον στὴν πλαγία ἀνάβασι ὅσον καὶ στὴν ἀνάβασι μὲ πλάγια βήματα.

Ἡ κλίσις τῶν ὤμων πρὸς τὸ ἄνω ἢ κάτω μέρος τῆς πλαγιᾶς εἶναι μεγάλο σφάλμα.

— Κρατῆστε τὰ σκὶ εἰς τὴν θέσι V σ' ὅλην τὴ διάρκεια τῆς στροφῆς.

— Ἀρχίστε τὸ «Snowplow» ἔχοντας τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐξ ἴσου καὶ στὰ δύο σκί.

— Ἀσκῆστε πίεσι στὴν ἐσωτερικὴ πλευρὰ τῶν σκὶ καὶ πρὸς τὶς μύτες αὐτῶν, γιὰ νὰ σταματήσετε.

— Ἔχετε τοὺς βραχίονες σχεδὸν ἐφαπτομένους μὲ τὸ σῶμα καὶ χαλαρούς.

— Ἀρχίστε τὴν ἐκτέλεσι τῆς στροφῆς ἀργὰ καὶ σὲ τρία στάδια.

α) Προετοιμασία καὶ μετατόπισις τοῦ βάρους τοῦ σώματος.

β) Κάμψις τῶν γονάτων. καὶ

γ) Ἐκτέλεσις στροφῆς.

— Μείνατε στὴν θέσι τοῦ «Snowplow» ἕως ὅτου ἡ στροφὴ γίνῃ πλήρης.

— Κρατῆστε τὰ σκὶ τὸ ἕνα κοντὰ στὸ ἄλλο καὶ παράλληλα, μὲ τὸ σκὶ ποὺ εἶναι πρὸς τὴν πλαγιὰ - πάντοτε τὸ ἕνα ΕΜΠΡΟΣ ἀπὸ τὸ ἄλλο.

— Προσπαθῆστε νὰ ἔχετε τὰ σκὶ παράλληλα καὶ τὸ ἕνα πολὺ κοντὰ στὸ ἄλλο κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ ντεραπαρίσματος.

— Οἱ ὦμοι εἰς εὐθεῖαν γραμμήν, χαλαροὶ καὶ τὸ βάρος τοῦ σώματος ἐξ ἴσου καὶ στὰ δύο σκὶ κατὰ τὸ ντεραπάρισμα.

—Ἀρχίστε τὴν στροφὴ μὲ ἀρκετὴ ταχύτητα. Ὅσον αὐξάνει ἡ ταχύτης τόσο ἐλαττώνεται ἡ τριβὴ πάνω στὸ χιόνι.

— Ρίξτε μιὰ ματιὰ πρὸς τὰ πίσω γιὰ νὰ βεβαιωθῆτε ὅτι δὲν κατεβαίνει κανένας πρὸς ἐσᾶς πρὶν σταματήσετε.

— ΕΝΘΥΜΕΙΣΘΕ ΠΑΝΤΟΤΕ:

1) Ὅτι τὸ βάρος τοῦ σώματος πρέπει νὰ εἶναι στὸ κέντρο τῶν σκί.

2) Ἐὰν τὸ βάρος τοῦ σώματος εἶναι πρὸς τὰ πίσω, οἱ φτέρνες τῶν σκὶ διασταυρώνωνται, καὶ

3) Ἐὰν τὸ βάρος τοῦ σώματος εἶναι παρὰ πολὺ ἐμπρὸς οἱ μύτες τῶν σκὶ πιεζόμενες μπήγονται μέσα στὸ χιόνι ὅταν αὐτὸ εἶναι μαλακό, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ σηκώνωνται οἱ φτέρνες καὶ νὰ μειώνετε ἡ ταχύτης.

Στὶς κατωτέρω ὁδηγίες θὰ ἤθελα νὰ τονίσω τὰ σημεῖα ἐκεῖνα εἰς τὰ ὁποῖα θὰ πρέπει νὰ δώσετε μεγαλύτερη προσοχὴ διότι τὰ κατωτέρω ἀναφερόμενα σφάλματα εἶναι πολὺ κοινὰ πλὴν ὅμως οὐσιώδη τὰ ὁποῖα οἱ περισσότεροι ἀπὸ τοὺς ἀσχολουμένους μὲ τὴν χιονοδρομία θεωροῦν ἐπουσιώδη.

— ΜΗΝ βαδίζετε φοβισμένα.

— ΜΗΝ ἀνοίγετε τὰ γόνατα πρὸς τὰ ἔξω, κατὰ τὴν κατάβασι. Αὐτὸ εἶναι ἕνα κοινὸ σφάλμα ποὺ κάνουν πολλοὶ χιονοδρόμοι ποὺ ἔχουν τὴν ἐντύπωσι ὅτι ἔτσι ἔχουν καλυτέραν ἰσορροπία.

— ΜΗΝ ἀρχίστε τὴν ἄσκησι ἐὰν οἱ δέστρες δὲν εἶναι πλήρως προσηρμοσμένες μὲ τὰ ἄρβυλα, διότι τότε δὲν ἔχετε τὸν πραγματικὸ ἔλεγχο τῶν σκί.

— ΜΗΝ κάνετε στροφὲς μόνον πρὸς τὴν μία πλευρά, ἀλλὰ ἐναλλὰξ (ὁμοιόμορφη ἐκμάθησις).

— ΜΗΝ μπήγετε τὰ μπαστούνια μπροστὰ στὰ σκί, γιὰ νὰ σταματήσετε, εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνη ἐνέργεια.

— ΜΗΝ κυττᾶτε στὶς μύτες τῶν σκὶ ἀλλὰ μακρυὰ ὅπως στὸ ποδήλατο.

— ΜΗΝ ἀρχίζετε τὴν στροφὴ ρίχνοντας τὸ βάρος στὶς μύτες τῶν σκί.

— ΔΕΝ μπορεῖτε νὰ ἀσκήσετε πίεσι στὶς φτέρνες σας ὅταν τὸ βάρος τοῦ σώματος εἶναι πάνω στὰ δάκτυλα.

— ΜΗΝ πηδᾶτε προκειμένου νὰ ἐκτελέσετε μίαν στροφή.

— ΜΗΝ προσπαθήσετε ποτὲ νὰ ἐλαττώσετε τὴν ταχύτητα κατὰ τὴν ἐγκαρσία κατάβασι μὲ τὸ πρὸς τὴν πλαγιὰ σκί.

— ΜΗ σπρώχνετε τὸ πρὸς τὴν πλαγιὰ σκὶ κατὰ τὴν ἐγκαρσία κατάβασι πολὺ ἐμπρὸς ἀπὸ τὸ ἄλλο. Ἐὰν τοῦτο συμβῇ, πιέζετε χωρὶς νὰ τὸ θέλετε τὸ γόνατο τοῦ ἄλλου ποδιοῦ μὲ ἀποτέλεσμα νὰ γίνεσθε σκληρὸς πάνω στὰ σκί.

— ΜΗΝ ἀρχίσετε τὴν στροφή, ἐὰν τὰ σκὶ δὲν ἔχουν πάρει τὴν κανονικὴ θέσι.

— ΜΗΝ βιάζετε τὰ σκὶ νὰ ἔλθουν γρήγορα παράλληλα.

— ΜΗΝ σηκώνετε τὸ ἐσωτερικὸ σκὶ ἀπὸ τὸ χιόνι, ὅταν στρίβετε. Ἀφῆσατέ τα νὰ γλυστροῦν.

— ΜΗΝ ἀφήνετε τὰ σκὶ νὰ διασταυρώνωνται καθὼς ντεραπάρετε.

— ΜΗΝ πηδᾶτε δεξιά, ἀριστερά. Τὰ σκὶ πρέπει νὰ γλυστροῦν στὸ χιόνι καθ᾽ ὅλην τὴν διάρκεια τῆς στροφῆς πρὸς τὴν πλαγιὰ (δηλ. γιὰ νὰ σταματήσετε).

— ΜΗΝ συνηθίζετε νὰ στρίβετε μὲ τὴν βοήθεια τῶν μπαστουνιῶν. Αὐτοῦ τοῦ εἴδους ἡ στροφὴ γίνεται μόνο σὲ δύσκολο χιόνι καὶ σὲ ἀνώμαλο ἔδαφος.

— ΜΗΝ στρίβετε μὲ τὰ πόδια ἀλλὰ μὲ τὸ σ ῶ μ α.

ΤΕΛΟΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΣ

Πρόλογος Γενικοῦ Γραμματέως Ἐπιτροπῆς Ὀλυμπιακῶν Ἀγώνων κ. Β. ΛΕΟΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 3

Πρόλογος Ἀρχιάτρου ΠΑΠΑΡΕΣΚΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ τῆς Ἐκτελεστικῆς Ἐπιτροπῆς τοῦ C.I.S.M. 5

Πρόλογος Ἀντ/χου Πεζικοῦ ΚΑΝΕΛΛΟΥ ΡΗΓΑ τέως Διοικητοῦ Κ.Ε. Χιονοδρόμων 7

Ἀντὶ Προλόγου 9

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΠΑΡΑΓΡΑΦΟΣ

ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΑ

1 Τύποι τῶν σκὶ 11
2 Χαρακτηριστικὰ τῶν σκὶ 11
3 Χρησιμοποίησις τῶν σκὶ 12
4 Ἄρβυλα Χιονοδρόμων 12
5 Μπαστούνια 12

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ ΣΚΙ

6 Σκὶ σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος 13
7 Σκὶ σὲ ἀνώμαλο ἔδαφος 13
8 Πτώσεις 14
9 Βηματισμοὶ σὲ ἐπίπεδο ἔδαφος 14
10 Τρόπος χρήσεως τῶν 2 βημάτων 15
11 Χρῆσις τῶν μπαστουνιῶν 16
12 Τρόποι χρήσεως τῶν 3 βημάτων 17
13 Τρόποι ἀναρριχήσεως 17
14 Ἐγκάρσιος τρόπος ἀναρριχήσεως 17
15 Τρόπος ψαροκόκκαλου 18
16 Ἐπὶ τόπου στροφὴ 19
17 Εὐθεῖα κατάβασις 19
18 Ἐγκαρσία κατάβασις 20
19 Στροφὴ ἐν κινήσει «SNOWPLOW» 21
20 Πλάγιο γλύστρημα «Ντεραπάρισμα» 24
21 Τρέξιμο σὲ χιόνι διαφόρων ποιοτήτων 25
22 Τρέξιμο σὲ παγωμένο χιόνι 25
23 Τρέξιμο σὲ διακεκομμένο ἔδαφος 26
24 Χρησιμοποίησις τῶν μπαστουνιῶν 27
25 Κανὼν καταβάσεων 27

ΜΕΡΟΣ Γ΄

26 ΒΑΞ (WAX) 28
27 Τρόπος χρησιμοποιήσεως τοῦ WAX (ΒΑΞ) 28
28 Δέρματα Φώκιας 29
29 Χρήσιμες ὁδηγίες 30